

3月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I栄養 の質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火		奄美の鶏飯☆ ちくわの2色揚げ 干草和え	鶏肉 鶏卵 焼きちくわ	牛乳 ぎざみのり あおのり	いんげん 小松菜	生姜 乾し椎茸 たくあん もやし えのき茸	米 上白糖 小麦粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	778 34.2
2	水		麦ごはん きゃべつしゅうまい 豆腐とえびのチリソース	豚ひき肉 鶏肉 むきえび 豆腐 赤みそ	牛乳	人参	生姜 にんにく 乾し椎茸 筍 玉葱 白菜	米 麦 上白糖 澱粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油	766 32.3
3	木		菜の花ごはん 魚の黄金焼き☆・ごま和え けんちん汁・果物(いちご)	鮭 鶏卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 水菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ いちご	米 麦 上白糖 里芋 こんにゃく	米サラダ油 マヨネーズ 白ごま	776 33.7
4	金		ビスキュイパン☆ ホワイトシチュー☆ 果物(清見オレンジ)	鶏卵 鶏肉 大豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	にんにく セロリ 玉葱 清見オレンジ	ココアパン 上白糖 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 バター アーモンド粉	904 30.0
7	月		ビビンバ トックスープ	豚ひき肉 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 ぜんまい 筍 もやし 葱	米 上白糖 でんぷん トック	米サラダ油 ごま油 白ごま	801 26.9
8	火		ポークカレーライス☆ カリカリベーコンサラダ☆ 福神漬け	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参 さやめいけん	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 福神漬け	米 麦 小麦粉 上白糖 中ざら じゃが芋	米サラダ油 バター ごま油	867 26.9
9	水		ごはん・魚のかりんと揚げ☆ もやしのごまソース むらくも汁	まかじき 鶏卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 乾し椎茸 葱	米 でんぷん 上白糖	米サラダ油 すりごま	811 36.2
10	木		ジャージャー麺☆ 野菜チップス☆ フルーツポンチ☆	豚ひき肉 凍り豆腐 甜麺醬 赤みそ	牛乳 寒天缶詰	人参	生姜 葱 乾し椎茸 きゅうり もやし にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 筍 6	蒸し中華麺 澱粉 上白糖 水あめ さつまいも	米サラダ油 ごま油 白ごま	843 29.2
11	金		麦ごはん・秋刀魚の筒煮 ひつつみ汁 きゅうりの香り漬け	さんま 豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 乾し椎茸 大根 ごぼう 白菜 葱	米 麦 小麦粉 上白糖 白玉粉	米サラダ油	804 31.2
14	月		麦ごはん・みそ汁 ししゃものピリ辛焼き じゃが芋の金平煮	豚肉 生揚げ みそ(赤・白)	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 いんげん	生姜 ごぼう 乾し椎茸 大根 葱	米 麦 つきこんにゃく 上白糖 じゃがいも	米サラダ油 白ごま	794 32.2
15	火	シ ョ ア	お赤飯・鶏肉の唐揚げ☆ おひたし・こづゆ 果物(いちご)	ささげ 鶏肉 干し貝柱 なると 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 なばな 水菜	大根 生姜 しめじ 葱 白菜 いちご	もち米 うるち 米 でんぷん 小麦粉 白滝 里芋 豆麩	ごま(白・黒) 米サラダ油	805 32.2
16	水		練馬スパゲティー☆ カリカリワンタンサラダ☆ ミルクプリン	ツナ缶 大豆	牛乳 アガ粉 焼海苔 調理用牛乳 生クリーム	人参	大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	スパゲティー 上白糖 しゅうまいの皮 チョコレート	米サラダ油 ごま油 オリーブ油	889 34.2
17	木		午前授業のため給食なし							
18	金		第67回卒業式							
21	月		春分の日							
22	火		ごまきなこトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	きなこ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり きゃべつ ホールコーン缶	食パン グラニュー糖 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 すりごま マーガリン	856 32.8
23	水		ごはん・利休汁 和風ハンバーグ わかめサラダ	豚ひき肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 油揚げ	牛乳 調理用牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 大根 葱 きゅうり キャベツ	米 上白糖 パン粉 こんにゃく	米サラダ油 ごま油 すりごま	788 29.9
24	木		午前授業のため給食なし							
25	金		修了式							

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
3月分平均	820	31.8	27.1 (29.7%)	402	3.2	299	0.48	0.62	39	6.2	3.3
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

☆印は3年生のリクエストメニューです

