令和2年　3月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	牛乳	麦ごはん ひじきふりかけ 野菜と生揚げの煮物 ★野菜と春雨のごまあえ	かつお節 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干ししいたけ 大根 キャベツ ★もやし ねぎ 生姜	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 春雨	白ごま 米ぬか油	766	13.8
3	火	牛乳	『ひな祭り献立』 ★あなご入りちらしずし(菜の花) ホッケ焼き ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのごま和え ★明日葉うどん入りすまし汁	あなご ★卵 ほっけ	のり ★牛乳	にんじん なばな スナップえんどう あしたば 小松菜	かんぴょう 干ししいたけ れんこん えのき　ねぎ	米 砂糖 ★あしたばうどん	米油 白ごま 白すりごま	754	18.7
4	水	牛乳	★練馬スパゲッティ たこやきフライ　花野菜サラダ	★まぐろ缶 たこ 豆乳	のり ★牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	大根 キャベツ 切干大根 ねぎ 生姜 カリフラワー	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油	840	16.2
5	木	牛乳	★パン２種 (チョコッチプパン、ダイスチーズパン) ★豆乳グラタン キャベツとベーコンのｽｰﾌﾟ 果物(みかん)	とり肉 豆乳 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ みかん	★チョコチップパン ★ダイスチーズパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油	918	14.9
6	金	牛乳	ビビンバ ★にらたまスープ ★スイートポテト	豚ひき肉 とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米ぬか油 ごま油 白すりごま ★バター	806	12.9
9	月	ミルク コーヒー	きびごはん ★チーズハンバーグ 根菜チップス　大根のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 油揚げ みそ	★コーヒー牛乳 ★チーズ	かぼちゃ 小松菜	たまねぎ れんこん 大根 ねぎ	米 きび パン粉 砂糖 さつま芋	米ぬか油	863	14.7
10	火	牛乳	ごはん　★鯖のみそ煮 ごま酢和え ★ ひっつみ汁	★さば みそ 鶏もも	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 トック	白すりごま	793	16.5
11	水	牛乳	★チリビーンズドック ハニーマスタードサラダ 米粉マカロニスープ 果物(みかん)	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 鶏もも	★チーズ ★牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム　みかん	★コッペパン じゃが芋 はちみつ 米粉マカロニ	米ぬか油 米油	767	14.6
12	木	牛乳	麦ごはん ★ししゃもの二色揚げ ピリ辛きゅうり 厚揚げの中華旨煮	豚肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも 青のり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 生姜　にんにく 干ししいたけ　たまねぎ 大根　きくらげ キャベツ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油	924	15.4
13	金	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー ★じゃこの和風サラダ 果物（いちご）	鶏もも レンズ豆 豆乳	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油	866	12.1
16	月	牛乳	ごはん　魚の煮付け 野菜のいそあえ　白玉雑煮	金目だい みそ	★牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	白ごま ごま油	766	15.7
17	火	牛乳	★みそつけ麺 ジャンボ揚げぎょうざ　メンマ炒め 果物（いちご）	豚肉 みそ 豚ひき肉	★牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく　たまねぎ 白菜★もやし きくらげ コーン　ねぎ　干ししい たけ　キャベツ　しなち く　いちご	★中華めん ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ラード 米油 ごま油	838	15.0
18	水	牛乳	**『卒業お祝い給食』** 赤飯　鶏肉のから揚げ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾆﾝﾆｸ醤油和え　　こづゆ ★乾杯ゼリー(3年生のみ)	ささげ 鶏もも 貝柱	★牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	生姜 にんにく 干ししいたけ きくらげ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 里芋 しらたき 焼きふ	黒ごま 米ぬか油	815	15.4
19	木		**卒業式　　3年生卒業おめでとうございます。**								
20	金		**春分の日**								
23	月	牛乳	麦ごはん　のりの佃煮 肉じゃが　糸寒天サラダ 果物(みかん)	豚肉	★牛乳 のり 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ みかん	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油 米油	730	10.8
24	火	牛乳	磯おこわ ★切干大根の厚焼き卵 うどの和風サラダ　里芋のみそ汁 ★乾杯ゼリー	豚肉 油揚げ 豚ひき肉 ★卵 厚揚げ みそ	ひじき 昆布 ★牛乳 ★脱脂粉乳 寒天 ★乳酸菌飲料	にんじん 小松菜	干ししいたけ たまねぎ グリンピース 切干大根 キャベツ　うど　大根 しめじ みかんジュース	米 もち米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	896	15.4

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数15回
※　★印はアレルギー対応食品になります。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	823	14.8	29.0	3.4	392	120	3.1	309	0.43	0.59	49	5.9
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上