

令和3年

3月献立表



練馬区立 大泉北中学校

| 実施日 | | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|-----|---|------------|--|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------|--|--|
| 日 | 曜 | | | 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 | | 174kcal (kcal) | たんぱく質 (%) | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 月 | 牛乳 | ★ごま味噌ラーメン♪ 春巻き♪ 果物 (いちご) | 豚ひき肉 みそ 豚肉 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ コーン 生姜 たけのこ 干しいたけ いちご | ★中華めん 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉 | ごま油 米ぬか油 白すりごま | 823 | 14.6 | | |
| 2 | 火 | 牛乳 | きびご飯 ★鉄火味噌 ★鶏肉と厚揚げのうま煮 ★ジャコ入り小松菜のおひたし | ★大豆 みそ とり肉 ★厚揚げ | ★牛乳 ★ちりめんじゃこ | にんじん さやえんどう 小松菜 | ごぼう たけのこ 干しいたけ ★もやし | 米 きび 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | ごま油 白ごま 米ぬか油 | 837 | 15.6 | | |
| 3 | 水 | 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 ★紅白すまし汁 桃ゼリー (白桃入り) | あなご ★卵 ほっけ ★豆腐 | のり ★牛乳 寒天 | にんじん なばな 小松菜 | かんぴょう 干しいたけ れんこん 大根 えのきたけ 桃缶 | 米 砂糖 焼きふ 桃ジュース | 米ぬか油 | 800 | 17.2 | | |
| 4 | 木 | 牛乳 | ★ブルコギ丼♪ 切干大根ナムル ★チーズケーキ♪ | 牛肉 ★卵 | ★牛乳 ★クリームチーズ ★クリーム | にんじん なら ほうれん草 | たまねぎ 大根 えのきたけ りんご 生姜 にんにく 切干大根 レモン | 米 大麦 しらたき 砂糖 小麦粉 | 米ぬか油 ごま油 白ごま | 899 | 12.0 | | |
| 5 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 中華春雨♪ 白玉団子スープ | とり肉 | ★牛乳 ★子持ちししゃも わかめ | にんじん | 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 | 米 大麦 砂糖 春雨 白玉団子 | 米ぬか油 白ごま ごま油 | 742 | 15.4 | | |
| 8 | 月 | ミルク コーヒ | ★ピザトースト♪ ★クラムチャウダー 練馬サラダ | ベーコン レンズ豆 あさり ハム | ★チーズ ★コーヒ-牛乳 ★牛乳 ★クリーム | にんじん ピーマン トマトピューレ ブロッコリー 小松菜 | にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 大根 | ★無塩パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | 米ぬか油 ★バター | 871 | 13.1 | | |
| 9 | 火 | 牛乳 | パセリライス ★チーズハンバーグ♪ キャベツと豆のごまサラダ オニオンスープ | 豚ひき肉 ★豆腐 レンズ豆 ベーコン | ★牛乳 ★チーズ | パセリ にんじん 小松菜 | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ | 米 大麦 パン粉 砂糖 | 米ぬか油 白ごま ごま油 | 870 | 15.5 | | |
| 10 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん ★鯖のみそ煮 ピリ辛きゅうり ★のっぺい汁 | ★さば みそ 鶏もも ★油揚げ | ★牛乳 | にんじん | 生姜 きゅうり 大根 ねぎ | 米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 | ごま油 米ぬか油 | 817 | 16.4 | | |
| 11 | 木 | 牛乳 | ビーフピラフ ABCスープ♪ 夕焼けゼリー | 牛肉 とり肉 | ★牛乳 アガー | ほうれん草 にんじん | にんにく たまねぎ コーン キャベツ オレンジジュース みかん缶 | 米 大麦 じゃが芋 マカロニ 砂糖 | 米ぬか油 | 810 | 13.4 | | |
| 12 | 金 | 牛乳 | ★練馬スパゲッティ♪ たこやきフライ♪ 昆布キャベツ | ★まぐろ缶 たこ | のり ★牛乳 青のり 塩昆布 | にんじん | 大根 キャベツ 切干大根 ねぎ 生姜 | 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 ごま油 白ごま | 832 | 16.0 | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | ★ビビンバ(混ぜ込み)♪ ★いかのチリソース♪ ★わかめと卵のスープ | 豚ひき肉 ★いか ★豆腐 ★卵 | ★牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ 干しいたけ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま | 792 | 18.8 | | |
| 16 | 火 | 牛乳 | ★ハニートースト♪ ★ボルシチ ほうれん草ソテー 果物 (せとか) | 豚肉 ベーコン いんげん豆 | ★牛乳 ★ヨーグルト | にんじん トマトピューレ ほうれん草 | にんにく たまねぎ キャベツ コーン せとか | ★食パン はちみつ じゃが芋 砂糖 | ★バター 米ぬか油 オリーブ油 | 733 | 14.8 | | |
| 17 | 水 | 牛乳 | カレーライス ★じゃこの和風サラダ サイダーボンチ♪ | 豚肉 | ★牛乳 ★ちりめんじゃこ 寒天 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜 キャベツ たまねぎきゅうり みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶 白桃缶 りんご缶 洋梨缶 | 米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 ジュース | 米ぬか油 ごま油 | 915 | 10.2 | | |
| 18 | 木 | 牛乳 | 「3年生卒業お祝い献立」 赤飯 鶏肉のから揚げ♪ こづゆ 果物 (いちご) | ささげ 鶏もも 貝柱 | ★牛乳 | にんじん ほうれん草 | 生姜 干しいたけ きくらげ いちご | 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 | 803 | 14.8 | | |
| 19 | 金 | | 卒業式 3年生卒業おめでとうございます。 | | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 牛乳 | ★磯おこわ ★切干大根の厚焼き卵 ★里芋のみそ汁 果物(デコボン) | 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 | にんじん 小松菜 | 干しいたけ たまねぎ グリンピース 切干大根 大根 しめじ デコボン | 米 もち米 大麦 砂糖 里芋 | 米ぬか油 | 798 | 16.7 | | |
| 23 | 火 | 牛乳 | ★家常豆腐丼 チャプチェ ワンタンスープ | 豚肉 ★厚揚げ みそ 豚ひき肉 | ★牛乳 | にんじん さやいんげん チンゲンサイ | 生姜 たけのこ 白菜 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタンの皮 | 米ぬか油 ごま油 米油 白ごま | 779 | 14.6 | | |
| 24 | 水 | 牛乳 | ★豆わかご飯 メバルのみそ焼き 野菜のいそあえ ★豆腐とわかめのみそ汁 | ★大豆 めばる みそ ★豆腐 ★油揚げ | 炊き込みわかめの素 ★牛乳 のり わかめ | ほうれん草 にんじん | 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ | 米 大麦 砂糖 | 白ごま ごま油 | 699 | 19.5 | | |

※ 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17回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ ♪は3年生卒業リクエストです。

卒業おめでとう



| 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 | 813 | 15.1 | 28.9 | 3.1 | 389 | 116 | 3.2 | 309 | 0.43 | 0.58 | 40 | 5.8 |
| 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 |