

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*	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 こんにやく 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 こんにやく 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