

令和4年

3月献立表



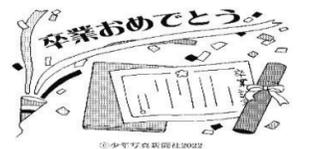
練馬区立 大泉北中学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	牛乳	チキンライス ★タラとホウレン草のホワイトソース焼き ペイザンヌスープ 果物 (みかん)	とり肉 ★たら ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	ピーマン ほうれん草 パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しめじ セロリー 大根 みかん	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	米油 ★バター	853	17.5
2	水	牛乳	豚ごぼうおこわ ★ひじき入り卵焼き 野菜のからし和え 大根のみそ汁	豚肉 みそ 豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく 大根 えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖	米油 ごま油	800	17.9
3	木	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	あなご ★卵 ほっけ 豆腐	のり ★牛乳 アガー	にんじん なばな 小松菜	かんぴょうれんこん 干しいたけ大根 えのきたけ 桃ジュース 桃缶	米 砂糖 焼きふ	米油	721	19.0
4	金	牛乳	★キムチチャーハン ♪ ジャンボ揚げぎょうざ チンゲン菜ともやしのスープ 果物 (冷凍パイ) ♪	豚肉 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく 生姜 もやし冷凍パイ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 春雨	米油 ごま油 ★白ごま	791	13.1
7	月	牛乳	★二色揚げパン (きな粉・ココア) ♪ マカロニソテー 肉団子入り中華スープ	きな粉 ロースハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ねぎ 生姜 白菜 きくらげ	★ねじりパン 砂糖 マカロニ 片栗粉 春雨	米油	749	15.4
8	火	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ♪ ピーマンともやし炒め のっぺい汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 大根 にんにく 生姜 もやし ねぎ	米 パン粉 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	米油	763	15.4
9	水	牛乳	★ジャージャー麺 ♪ ★酸辣湯(スーラタン) 大学芋 ♪	豚ひき肉 みそ 鶏もも 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜きゅうり えのきたけ ねぎ 干しいたけきくらげ たけのこ たまねぎもやし	★中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油	879	14.2
10	木	牛乳	ハッシュドポーク コーンサラダ ぶどうゼリー (みかん入り)	豚肉 レンズ豆 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく ぶどうジュース マッシュルーム コーン しめじ グリンピース	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	793	11.4
11	金	牛乳	ガーリックライスの焼肉添え バリバリサラダ♪ ABCスープ♪	牛肉 とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 大麦 ワンタンの皮 砂糖 ジャガイモ マカロニ	オリーブ油 米油	756	14.9
14	月	牛乳	玄米ごはん 魚のみそ焼き ★野菜と春雨のごまあえ 豚汁	めばる みそ 豚肉 大豆 豆腐	★牛乳	にんじん	生姜 キャベツ もやし ねぎ ごぼう たまねぎ 大根	米 玄米 砂糖 春雨 こんにやく ジャガイモ	★白ごま 米油	745	18.7
15	火	牛乳	★ミルクパン ★ベンネミートグラタン♪ ★卵スープ 果物 (いちご)	ベーコン 豚ひき肉 ★卵	★コーヒー牛乳 ★牛乳 ★チーズ	にんじん トマトピューレ トマトジュース パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン いちご	★ミルクパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 片栗粉	米油 ★バター	879	15.2
16	水	牛乳	カレーライス ♪ ★キャベツと豆のゴマサラダ サイダーボンチ♪	豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜コーン たまねぎ キャベツ みかん缶りんご缶洋梨缶 パイナップル缶もも缶	米 大麦 ジャガイモ ざらめ 小麦粉 砂糖 米粉マカロニ ジュース	米油 ★白ごま ごま油	897	10.7
17	木	牛乳	『3年生卒業祝い給食』 黄金赤飯 鶏肉のから揚げ♪ 野菜のいそあえ 沢煮椀	ささげ とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ 大根	米 もち米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま油	750	15.8
18	金	卒業式 (3年生卒業おめでとうございます)									
21	月	春分の日									
22	火	牛乳	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 中華春雨 焼き豆腐の中華煮	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	753	20.0
23	水	牛乳	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが ★カリカリじゃこサラダ	豚肉	★牛乳 のり ★ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 しらたき ジャガイモ	米油	674	12.8
24	木	牛乳	家常豆腐丼 ★ナムル 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 小松菜 チンゲンサイ	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく もやし 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 ★白すりごま	731	15.5

※ 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16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給食です。



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	783	15.5	26.2	3.2	388	109	3.1	272	0.37	0.51	19	7.6
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品基準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたためエネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは参考として記載しています。