令和5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		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		
1	水	牛乳	チキンライス ★タラとほうれん草のホワイトソース焼き ペイザンヌスープ	鶏肉 すけとうだら 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	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 ★バター	814	18.1
2	木	牛乳	★二色揚げパン（キナコ・ココア） マカロニソテー 肉団子入り中華スープ	きな粉 ウインナー 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	★ねじりパン 砂糖 マカロニ 片栗粉 春雨	米油	758	14.8
3	金	牛乳	「ひな祭り献立」 菜の花ちらしずし めばるの煮つけ 紅白すまし汁 桃ゼリー	高野豆腐 卵 めばる 豆腐	のり ★牛乳 アガー	にんじん なばな 小松菜	かんぴょう えのき 干ししいたけ れんこん 生姜 大根 桃ジュース 桃缶	米 砂糖 片栗粉 焼きふ	米油	730	18.1
6	月	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ ピーマンともやし炒め みそ汁	豚ひき肉 豆腐 豆乳 油揚げ 大豆 みそ	★牛乳 わかめ	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	米油	756	17.9
7	火	牛乳	ジャージャー麺 酸辣湯(スーラータン) 大学芋	豚ひき肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ えのきたけ たまねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油	857	14.1
8	水	牛乳	ごはん 鰆の西京焼き ★野菜と春雨のごまあえ 明日葉うどん入りすまし汁	さわら みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 生姜 もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 春雨 あしたばうどん	★白ごま 米油	665	17.6
9	木	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（冷凍パイン）	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ	★牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ 干ししいたけ キャベツ にんにく 生姜 もやし冷凍パイン	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉	米油　ごま油 ★白ごま	777	13.3
10	金	牛乳	豆わかごはん 肉じゃが キャベツとしらすのサラダ ★抹茶ケーキ	大豆 豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 小麦粉 甘納豆	米油 ★バター	823	12.5
13	月	牛乳	ガーリックライスの焼肉添え パリパリサラダ ＡＢＣスープ	豚肉 鶏肉	★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 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 米油	756	14.9
14	火	コーヒー牛乳	★ミルクパン ★ペンネミートグラタン たまごスープ 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 じゃが芋 片栗粉	米油 ★バター	914	15.8
15	水	牛乳	カレーライス ★キャベツと豆のゴマサラダ サイダーポンチ	豚肉 レンズ豆	★牛乳　寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 ジュース	米油 ★白ごま ごま油	869	10.4
16	木	牛乳	**「3年生卒業お祝い献立」** 黄金赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のいそあえ 沢煮椀	小豆 鶏肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 もやし 大根	米 もち米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	750	15.9
17	金	**卒業式　3年生卒業おめでとうございます！**									
20	月	牛乳	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 ★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 干ししいたけ 白菜	米 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 米油	767	18.0
21	火	**春分の日**									
22	水	牛乳	家常豆腐丼 ★ナムル ワンタンスープ（手作り）	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	735	15.2
23	木	牛乳	豚ごぼうおこわ ★ひじき入り卵焼き 野菜の辛子和え 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	18.3

※　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。

※3年生リクエスト給食です。お楽しみに！

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	785	15.6	30.9	3.2	392	107	2.9	265	0.34	0.50	17	7.1

2月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	れんこん	さつまいも	にら	里芋	いちご	豚肉・鶏肉・牛肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産	千葉	千葉	北海道	茨城・高知	練馬・北海道	茨城	千葉	茨城	埼玉	茨城	長崎・千葉・岩手	
岩手県・青森県・秋田県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	うど	白菜	大根	なめこ	にんにく	ごぼう	みかん	いわし	ぶり
宮城県・山形県・北海道	宮城県産つや姫	茨城	埼玉	愛知	栃木	茨城	千葉・神奈川	山形	青森	青森	和歌山	千葉	大分