

令和6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	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	牛乳	「桃の節句献立」 ★菜の花ちらし 魚の煮付け ★スナップエンドウのごま和え 紅白すまし汁	高野豆腐 ★卵 金目鯛 豆腐	のり ★牛乳	にんじん なばな スナップエンドウ 小松菜	かんぴょう 干しいたけ れんこん 生姜 大根 えのきだけ	米 砂糖 片栗粉 焼きふ	米油 ★白ごま ★白すりごま	756	19.2
4	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(大豆入り)	豚ひき肉 牛ひき肉 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	792	17.8
5	火	牛乳	★二色揚げパン(きな粉・ココア) ★切干しときゅうりのごま酢和え 肉団子入り中華スープ	きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 白菜	★ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	668	14.8
6	水	牛乳	★ジャンバラヤ ★イタリアンスープ ★アップルパイ	豚肉 ソーセージ ひよこ豆 とり肉 ★卵	★牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	セロリー たまねぎ コーン ★りんご缶 ★レモン	米 大麦 パン粉 マカロニ ★パイシート 砂糖	米油	826	14.7
7	木	牛乳	シャージャー麺 ★酸辣湯(スーラタン) ★おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 みそ 鶏もも 豆腐 ★卵	★牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 えのきだけ ねぎ 干しいたけ もやし たけのこ たまねぎ きゅうり ★桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	761	16.2
8	金	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 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 ★パイナップル缶 ★桃缶	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	831	10.4
11	月	牛乳	ごはん 鰯の西京焼き 昆布の煮付け 明日葉うどん入りすまし汁	さわら みそ 高野豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	干しいたけ 枝豆 えのきだけ ねぎ	米 砂糖 しらたき あしたばうどん	米油	693	19.6
12	火	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 いら チンゲンサイ	★キムチ ねぎ たまねぎ 生姜 もやし 干しいたけ キャベツ にんにく ★冷凍パイ	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
13	水	コーヒー 牛乳	★あしたばパン ★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	★あしたばパン マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉	米油 ★バター	871	15.7
14	木	牛乳	豆わかご飯 肉じゃが ★バリバリサラダ ★抹茶ムース	大豆 豚肉	炊き込みわかめ素 ★牛乳 ★クリーム アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖 ワンタンの皮	米油	807	12.0
15	金	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き ★野菜の辛子和え ★大根のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく 生姜 大根 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油	711	17.6
18	月	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	小豆 とり肉 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 さつまい 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	750	15.9
19	火		卒業式 3年生卒業おめでとうございます！								
20	水		春分の日								
21	木	牛乳	ごはん ★ししゃもの南蛮漬け ★中華春雨 ★すき焼き風肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ 干しいたけ えのきだけ 白菜	米 砂糖 春雨 しらたき	米油 ごま油	818	18.1
22	金	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

※ 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14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	771	15.7	30.9	3.1	398	106	3.1	270	0.33	0.50	16	7.0

2月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	せり	じゃがいも	まいたけ	セロリ	里芋	ピーマン	デコポン	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	千葉	千葉	北海道	茨城	北海道	茨城	長野	練馬	茨城	愛媛	青森・茨城・岩手・北海道
青森県・山形県・北海道	青森産まっしぐら	にんにく	小松菜	キャベツ	しめじ	白菜	大根	ごぼう	もやし	ごぼう	いちご	鮫
岩手県・秋田県・宮城県		青森	東京	愛知	長野	茨城	千葉	青森	栃木	青森	茨城	宮城
												千葉

