



3月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	木	○	都立高校発表・手続き 3年給食なし	スパゲティミートソース ポイル野菜サラダ	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	スパゲティ 薄力粉 砂糖 米油	大蒜 コーンもやし キャベツ マッシュルーム 人参 ビーマン 玉葱 トマト 生薑 トマト缶	766 33
2	金	○	3学年保護者会 都立手続き締め切り	ちらし寿司 ウド入り和風サラダ ◎ひな祭り献立 すまし汁 桃ゼリー	牛乳 昆布 若布 寒天粉 エビ 鶏卵 鶏肉 豚肉 セラチン	白米 玄米 砂糖 麩 ごま	かんぴょう 椎茸 グリンピース ゴボウ もやし 小松菜 人参 桃ジュース うど	677 29.3
5	月	○	ごまのセサミンは 肥満防止や老化防止	揚げパン 肉団子のスープ ミモザサラダ	牛乳 きな粉 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	胚芽パン 砂糖 澱粉 春雨 菜種油 米油 ごま	ロリエ 大蒜 葱 生薑 人参 キャベツ 玉葱 椎茸 小松菜 もやし	804 34
6	火	○	卒業式合同練習1・2年 都立後期出願 PTA総会	米っ粉ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	白米 玄米 砂糖 米油 なたね油 米粉	大蒜 生薑 玉葱 ビーマン マッシュルーム もやし ロリエ トマト ビューレ 人参 キャベツ	896 24.4
7	水	○	都立後期取下 薬物乱用防止教室	玄米御飯 マスの照り焼き 野菜ジャコ和え かきたま汁	牛乳 マス 鶏肉 豆腐 鶏卵 ジャコ 昆布	白米 玄米 砂糖 澱粉	葱 人参 椎茸 生薑 小松菜 もやし	715 36.4
8	木	○	3年芸術鑑賞教室 都立後期再提出	玄米御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 果物	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌	白米 玄米 砂糖 澱粉 春雨 米油 ごま油 ゴマ	生薑 大蒜 椎茸 人参 葱 ロリエ 蕪 胡瓜 もやし 果物	851 30.9
9	金	○	都立後期学力検査	こぎつね御飯 タンドリーチキン 野菜のお浸し 沢煮碗	牛乳 鶏肉 油揚 豚肉 ヨーグルト 昆布	白米 玄米 砂糖 米油 なたね油 ゴマ	人参 グリンピース 大蒜 生薑 もやし 小松菜 えのき 大根	778 35.4
12	月	○	お別れ式 卒業式全体練習	キムチ炒飯 豚汁 アンニンゼリー	牛乳 豚肉 油揚 豆腐 味噌 昆布 寒天粉	白米 蒟蒻 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	大蒜 生薑 人参 玉葱 ビーマン 白菜 キムチ 葱 牛蒡 大根 小松菜	752 27.6
13	火	○	卒業式予行 便秘解消にさつま芋	さつま芋御飯 鮭の塩焼き 野菜油揚げのゴマ和え のっぺい汁	牛乳 鮭 油揚 豚肉 豆腐 昆布	白米 さつま芋 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 澱粉 竹輪 鮭 ゴマ 米油	小松菜 もやし 人参 大根 葱	738 33.3
14	水	○	卒業お祝い給食 3年最後の給食	赤飯 プリの照り焼き 菜の花入りお浸し 吉野汁 紅白寒天	牛乳 小豆 プリ 鶏肉 昆布 寒天粉 生クリーム	白米 もち米 砂糖 ゴマ 澱粉	生薑 もやし 人参 なばな 大根 葱 小松菜 梅ジャム	790 32.1
15	木	○	卒業式準備 3年給食なし	玄米御飯 鶏の唐揚げおろし添え 野菜のすりごま和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚 味噌	白米 玄米 澱粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋 菜種油 ごま	生薑 大蒜 小松菜 人参 もやし 葱	855 32.1
16	金		給食なし	3年生卒業おめでとう♪	第56回卒業式			
19	月	○	全校保護者会 学年保護者会	あぶたま丼 (油揚げと鶏卵) 若布コーンサラダ ナメコ汁	牛乳 油揚 鶏卵 豆腐 味噌 若布	白米 玄米 砂糖 菜種油 ごま油 ゴマ	椎茸 人参 グリンピース 玉葱 もやし コーン なめこ えのき 小松菜	814 35
20	火	○	大豆はオリゴ糖も含み 腸内の善玉菌を増やす	豆若御飯 ひじき入り玉子焼き ゴマドレサラダ 野菜碗	牛乳 大豆 豚肉 鶏卵 鶏肉 ひじき 昆布	白米 玄米 砂糖 菜種油 ゴマ	人参 玉葱 椎茸 パセリ もやし キャベツ えのき 大根 葱 小松菜	765 32.7
21	水		祭日	春分の日				
22	木	○	大掃除 都立定時二次出願	玄米御飯 ししゃもの南蛮漬け じゃが芋の煮付け 昆布和え	牛乳 豚肉 ししゃも 昆布	白米 玄米 澱粉 米粉 砂糖 じゃが芋 米油 ゴマ しらたき 麩	唐辛子 玉葱 人参 生薑 玉葱 しめじ グリンピース もやし 大根 胡瓜 人参	918 36.2
23	金	○	終了式 学年集会	スパイスカレーライス(アレル源入り) 和風サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	白米 玄米 じゃが芋 薄力粉 米油 菜種油 ごま油 ゴマ砂糖バター	南瓜 大蒜 生薑 玉葱 人参 ロリエ 小松菜 もやし	908 27.5
24	土							
25	日							
26	月			都立高校定時制二次再提出	春季休業日始まり			
27	火			都立高校定時制二次学力検査				
28	水			都立高校二次発表手続き	◎4月6日(金)始業式	◎4月9日(月)入学式	◎4月27日離任式	

(実施回数 1年2年15回 3年9回)

- ◎給食費を納め忘れの方は 至急納めてください。
- ◎食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
- ◎果物は出回り状況により変わります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	802	32	24.8	379	3.4	379	0.51	0.61	26	5.8	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク