



実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 水	ポークカレーライス コーヒー牛乳 わかめとツナのサラダ	ぶたにく いんげんまめ クリーム コーヒーぎゅうにゅう わかめ まくら		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう バター ひまわりあぶら こむぎこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん だいこん もやし きゅうり コーン		800	12.8	26.0	2.2
10 木	お赤飯 ジョア さわらの西京焼き お祝いすまし汁 紅白ゼリー 季節の献立	ささげ ジョア さわら みそ とりにく かまぼこ とうふ かんてん ぎゅうにゅう		こめ もちごめ くるごま さとう しらたまだんご こめぬかあぶら		にんじん だいこん ねぎ こまつな		731	17.6	16.4	3.0
11 金	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のマレード焼き 練馬野菜たっぷりスープ 季節の献立	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく		こめ バター こめぬかあぶら マーメレード じゃがいも		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース はくさい トマトかん こまつな		818	16.0	32.2	2.7
14 月	チリピーズライス 牛乳 ABCスープ わかさボテト 果物(きよみ) 季節の献立	ぶたひきにく だいたい チーズ ひよこまめ あおのり とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ こめぬかあぶら マカロニ じゃがいも バター さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース トマトかん ほうれんそう きよみ		710	14.1	20.0	2.6
15 火	おろし豚丼 牛乳 あおさのみそ汁 春野菜のごま酢和え 季節の献立	ぶたにく ぎゅうにゅう あおさ みそ ちくわ		こめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま でんぶん じゃがいも しろすりごま さとう		にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ だいこん ほうれんそう なばな こまつな		734	16.5	26.5	3.5
16 水	うぐいす揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ フルーツヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく ヨーグルト		ミルクパン こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま		ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな みかんかん パインアップルかん ももかん		750	15.9	35.8	2.5
17 木	麦ごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 のりのつくだ煮 小松菜とベーコンの油炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい こうやどうふ のり ベーコン		こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも こめぬかあぶら		しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース コーン こまつな		788	15.9	24.3	2.9
18 金	深川ご飯 牛乳 あじの香味焼き ちゃんこ汁 食育の日 東京都	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう けずりぶし とりにく とうふ わかめ みそ あじ かまぼこ		こめ おおむぎ しろすりごま さとう ごまあぶら こめぬかあぶら しらたき		しょうが さやいんげん にんにく ねぎ にんじん だいこん えのきたけ はくさい こまつな		750	23.5	26.0	3.7
21 月	わかめしらすごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 おからの団子汁	たきこみわかめのもとしらすぼし ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき いんげんまめ たまご とりにく おから		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも さとも しらたまご		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん えのきたけ こまつな		762	16.1	25.3	3.0
22 火	ピピンパチャーハン 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン 世界の料理 韓国料理	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたかた とうふ とりにく わかめ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま こむぎこ かたくりこ		しょうが にんにく ぜんまい にんじん しめじ もやし ほうれんそう たけのこ ねぎ		781	16.7	34.3	3.1
23 水	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース ビーフの中華ソテー 中華風五目スープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりむね		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう ビーフン しろすりごま かたくりこ		にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな		760	16.7	26.8	2.5
24 木	麻婆麺 牛乳 華風野菜 ピーチゼリー	とうふ ぶたひきにく みそ かんてん ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ももジュース		ねぎ にんにく しょうが たら グリーンピース だいこん きゅうり にんじん ももかん		792	17.7	31.8	3.9
25 金	たけのご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 白玉入りあんかけ汁 季節の献立	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく		こめ もちごめ さとう こむぎこ こめぬかあぶら しらたまだんご かたくりこ "こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら しらたまだんご かたくりこ こむぎこ こめあぶら		たけのこ みつば にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな		827	17.7	29.4	2.9
28 月	ぶどうパン 牛乳 魚のバターしょうゆ焼き ミネストローネ	ぎゅうにゅう かじき ベーコン いんげんまめ ぶたにく		ぶどうパン バター じゃがいも マカロニ・スパゲッティ		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー トマトかん パセリ		805	20.8	33.9	3.3
30 水	お赤飯 牛乳 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き けんちん汁 いちご 季節の献立 開校記念日 お祝い献立	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ とうふ		こめ もちごめ くるごま マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら こんにやく さとも		ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご		791	15.9	36.3	2.9

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	Ca (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	773	16.9	28.5	3.0	377	110	3.4	199	0.33	0.40	13	6.9
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

<主な使用食材と産地>

食材	キャベツにんじん	れんこん さつま芋 みず菜 ニら パセリ	いちご	ちりめんじゃこ	にんにく ごぼう りんご	きゅうり みつば	鮭 玉葱
産地	練馬区	茨城	佐賀	兵庫	青森	群馬	北海道
食材	もやし うど	ほうれん草 小松菜	かぶ ねぎ にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが ぶり まいたけ	チンゲンサイ さわら	えのきたけ エリンギ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡	長野

※4月の飲用牛乳の生産地予定は、東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道です。