

★、☆は6年生からのリクエスト

3月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	☆	ぎょうじしやく ～行事食 ひなまつり～ ちらし寿司 お祝いすまし汁 ★くだもの(いちご)	高野豆腐 えび 卵 のり 牛乳 豆腐 かまぼこ	米 もち米 押麦 砂糖 ごま油	かんぴょう 干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう 大根 ねぎ 小松菜 いちご	531	15.5				
4	月	☆	だいがくいち ほうさい ちゅうか ★キムチチャーハン ★大学芋 白菜の中華スープ	豚肉 ジョア 鶏肉	米 押麦 油 ごま油 砂糖 みずあめ さつま芋 ごま	キムチ(70g*~27品不使用) にんじん もやし たまねぎ にんにく 白菜 たけのこ チンゲンサイ	539	11.9				
5	火	○	ごちく ちゅうかどん ほんさめ 五目中華丼 ★春雨サラダ ★おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 寒天	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり もやし 桃缶	591	14.6				
6	水	○	★エビピラフ ★カリカリポテトのスパイシーサラダ ★ABCスープ ★スイートポテト	えび 牛乳 鶏肉 コンデンスミルク クリーム	米 押麦 油 バター ジャが芋 オリーブ油 砂糖 マカロニ さつま芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく 大根 セロリ ほうれん草	609	13.0				
7	木	☆	ほうまい ぶたにく しょうが や いた しょうじ ★白米ごはん ★豚肉の生姜焼き もやし炒め みそ汁	コーヒー牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ	米 油	生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	615	16.3				
8	金	○	★みそラーメン ★あげぎょうざ ★くだもの(柑橘)	豚肉 みそ 牛乳	中華めん ごま油 ラード 片栗粉 ぎょうざの皮 油	たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ キャベツ なら デコポン	641	17.2				
11	月	○	こめこ わせゆう ★米粉の和牛ビーフカレーライス もやしとコーンのサラダ ★フルーツポンチ	牛肉 牛乳 寒天	米 油 ジャが芋 米粉 ざらめ 砂糖 オリーブ油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 コーン もやし 小松菜 りんご缶 桃缶 みかん缶	658	12.4				
12	火	○	★ココアあげパン ★ほうれんそうとベーコンのソテー ミートボールのクリームシチュー	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 厚揚げ クリーム エバミルク チーズ	油 コツパン グラニュー糖 ジャが芋 片栗粉 バター 小麦粉	もやし コーン ほうれん草 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	620	15.3				
13	水	☆	とうきょう えつくすぶたどん ★TOKYO X豚丼 ★チーズいもち みそ汁 ★ぶどうゼリー	豚肉 ジョア おから チーズ 豆腐 わかめ みそ アガー	米 押麦 油 砂糖 ジャが芋 片栗粉	生姜 たまねぎ ねぎ ぶどうジュース	623	15.1				
14	木	○	ほうまい しょうじ や ★白米ごはん ★ししゃもの青のり焼き ★ゆずドレッシング和風サラダ ★豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 油 こんにやく 里芋	もやし きゅうり にんじん ゆず たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	567	18.1				
15	金	○	ほうまい みのり つくだに しおにく ★白米ごはん ★海苔の佃煮 塩肉じゃが 大豆いりこスナック ★フルーツ牛乳寒天	牛乳 焼きのり 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 寒天 コンデンスミルク	米 砂糖 ざらめ 油 ジャが芋 こんにやく 米粉 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん みかん缶 桃缶 りんご缶	726	17.0				
18	月	○	★さつまいもごはん ★鶏の唐揚げ ゆかり和え ★沢煮碗	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 もち米 さつま芋 ごま 米粉 でん粉 油 こんにやく ごま油	にんにく 生姜 にんじん 白菜 大根 ねぎ	623	16.6				
19	火	○	じょくいく ひ ねりま ぎょうじしやく ～食育の日 練馬の給食～ ★練馬スパゲティ ★コーンスープ ★もちもちココア	まくる缶 のり 牛乳 鶏肉 クリーム 豆腐 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 白玉 粉 コーンスターチ 米粉	たまねぎ 大根 レモン にんじん コーン パセリ	710	15.9				
21	木	☆	そつぎょう しんきゅう いわ こんだて ～卒業・進級お祝い献立～ 赤飯 ★魚の西京焼き 野菜のしょうが炒め 吉野汁	ささげ ジョア 銀だら みそ 鶏肉 豆腐	米 もち米 ごま油 片栗粉	生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	541	16.7				

※ 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 ☆は東京牛乳、ジョア、コーヒー牛乳

2月使用食材の主な産地		産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	
米	栃木 茨城	バター 鶏卵	北海道 青森	豚肉	青森 埼玉	鶏肉	鳥取 岩手	いか	ベルー	いわし	千葉	あおさのり	三重	大根	東京(練馬)	ほうれん草	群馬	セロリ	静岡	白菜	茨城
								ししゃも	ルウエー	えび	ベトナム	大豆	北海道		千葉	にんじん	千葉	万能ねぎ	福岡	いよかん	愛媛