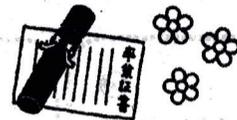


3月のこんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1	水	○	サフランライス ツナのチーズローフ 豆入りイタリアンスープ	牛乳 卵 鶏肉 ツナ ベーコン いんげん豆 チーズ	米 麦 パン粉 バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン ねぎ コーン	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 35.1 g
2	木	○	麦ごはん ふりかけ マーボー豆腐 はりはりづけ	牛乳 豚肉 しらす干し かつお節 みそ 豆腐 のり 昆布	米 麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ 生姜 唐辛子 たけのこ にら しいたけ ねぎ にんにく 切干大根 もやし	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 28.1 g
3	金	○	菜の花ずし いかのみそ焼き すまし汁 果物	牛乳 卵 鶏肉 えび いか はんぺん みそ わかめ	米 砂糖 菜種油 米油	人参 れんこん しいたけ えのきたけ かんぴょう 食用菜の花 果物	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 29.8 g
6	月	○	麦ごはん 鯖のカレームニエル きのこ野菜のおろしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鯖 かつお節 みそ わかめ	米 麦 小麦粉 カレー粉 じゃがいも バター 菜種油 米油	人参 小松菜 白菜 えのきたけ 大根 しめじ 玉ねぎ もやし	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 25.5 g
7	火	📅	お楽しみ給食 (6年生リクエスト給食)	牛乳 豚肉 きなこ	コッペパン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 菜種油 米油	人参 しいたけ 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 果物	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 23.2 g
8	水	○	きびごはん すまし汁 鯖の塩焼き(おろしソース) 五目煮びたし	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 豆腐 わかめ	米 きび 砂糖 こんにゃく	人参 小松菜 大根 しいたけ 白菜 もやし ねぎ	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 26.8 g
9	木	○	スパゲティーあさりソース フルーツポンチ	牛乳 あさり ベーコン チーズ 寒天	スパゲティー 砂糖 オリーブ油 バター 菜種油 米油	人参 トマト バセリ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム パイン・黄桃・みかん(缶)	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 22.0 g
10	金	○	ねぎチャーハン 揚げぎょうざ 小松菜スープ トマト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	米 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 トマト 玉ねぎ 生姜 キャベツ グリーンピース にら にんにく ねぎ しいたけ	エネルギー 671 kcal	たんぱく質 26.7 g
13	月	○	麦ごはん のりの佃煮 鯖のレモン焼き 大根の中華あえ 青菜のみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ みそ のり	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 レモン 大根 きゅうり もやし 玉ねぎ	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 24.9 g
14	火	○	胚芽ごはん ビーンズカレー わかめのかわりあえ ホワイトゼリーオレンジソース	牛乳 鶏肉 豆乳 レンズ豆 わかめ 寒天	胚芽米 小麦粉 砂糖 じゃがいも カレー粉 コーンスターチ バター 菜種油 米油	人参 トマト 玉ねぎ きゅうり もやし にんにく 生姜 オレンジジュース	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 22.5 g
15	水	○	麦ごはん きのご汁 れんこん松風焼き 機香あえ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 みそ のり	米 麦 パン粉 砂糖 菜種油 米油	人参 ほうれん草 小松菜 しいたけ 大根 もやし れんこん ねぎ しめじ えのきたけ	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 25.4 g
16	木	○	ごまと青大豆のごはん わかさぎのたつた揚げ もやしのごま酢 かぶのみそ汁 トマト	牛乳 青大豆 わかさぎ みそ 油揚げ	米 もち米 砂糖 カレー粉 でん粉 じゃがいも ごま ごま油 菜種油 米油	人参 トマト かぶの葉 かぶ 生姜 もやし ねぎ	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 22.1 g
17	金	○	五目あんかけ焼きそば よもぎ団子 果物	牛乳 豚肉 えび いか 豆腐 小豆	中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉 ごま油 菜種油 米油	人参 ピーマン 白菜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんにく もやし よもぎ 果物	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 28.0 g
21	火	○	シナモントースト エビとマカロニのクリーム煮 フレンチサラダ トマト	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム チーズ	食パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも マーガリン バター 菜種油 米油	人参 玉ねぎ バセリ キャベツ トマト きゅうり もやし 白菜 マッシュルーム	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 26.9 g
22	水	○	赤飯 とり肉のバーベキューソース 土佐あえ 菜の花のすまし汁 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 かつお節 ささげ 湯葉 寒天 ホイップクリーム	米 もち米 砂糖 あられ麩 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 きゅうり もやし 食用菜の花 みかんジュース みかん(缶) 果物	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 24.1 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	Aレチノール当量(μg)	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小3月平均	647	26.1	19.6	342	2.5	265	0.38	0.54	29	4.7	3.1
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

卒業・進級

