

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	蛋白質
1	火	○	◎揚げパン 肉団子入り野菜スープ ツナドレサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 まぐろ缶	ミルクパン上白糖 でんぷん はるさめ 三温糖 ごま油 米油	にんじん 椎茸 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	682
							27.8
2	水	○	きびごはん 洋風肉じゃが ビーフンソテー	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉	精白米 きび ビーフン じゃがいも でんぷん 米油	にんじん ピーマン 玉葱 椎茸 たけのこ もやし キャベツ	671
							23.0
3	木	○	手巻き寿司 うすくず汁 ◎白桃ゼリー	牛乳 ハム いか えび 湯葉 のり アガー	精白米 三温糖 でんぷん 麩 上白糖 ごま	にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ ピーチジュース	575
							26.1
4	金	○	練馬大根めし ほっけの開き焼き 野菜のごま酢あえ 吉野汁	牛乳 油揚げ ほっけ 鶏肉 かまぼこ	精白米 米粒麦 こんにゃく さといも 米油 ごま ごま油	にんじん だいこん キャベツ もやし ねぎ	607
							27.5
7	月	○	きびごはん 生揚げの肉みそがけ 野菜のりあえ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ のり	精白米 きび 三温糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	玉葱 キャベツ もやし	629
							25.1
8	火	○	キャロットライス きのこのつぼ焼きスープ ◎じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ ちりめん じゃこ	精白米 小麦粉 パイ皮 三温糖 ごま油 ごま 米油 バター	にんじん 玉葱 ほんしめじ きゅうり だいこん	606
							21.0
9	水	○	◎練馬スパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 まぐろ缶 のり	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 米油	にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり 玉葱	611
							23.5
10	木	○	◎エクレアパン マカロニグラタン レタスのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム ホイップクリーム チーズ	コッペパン チョコレート マカロニ 小麦粉 バター	にんじん 玉葱 セロリ えのきたけ レタス	725
							26.8
11	金	○	きびごはん 肉豆腐 ◎のりの佃煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	精白米 きび 三温糖 しらたき 麩 ごま 米油	ほうれんそう にんじん キャベツ 玉葱	623
							26.8
14	月	○	◎豚キムチ丼 わかめスープ 杏仁プリン	牛乳 八丁みそ 豚肉 豆腐わかめ アガー 生クリーム	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 上白糖 米油 ごま油 ごま	にら にんじん 玉葱 ねぎ キムチ もやし たけのこ	683
							27.2
15	火	○	麦ごはん さかなの西京焼き ◎野菜チップス 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 さつまいも	かぼちゃ にんじん こまつな ごぼう れんこん キャベツ	638
							26.5
16	水	○	麻婆豆腐丼 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん にら 青梗菜 椎茸 たけのこ ねぎ しめじ	620
							25.8
17	木	○	ライスコロッケ 白菜のクリームスパゲティ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご チーズ	精白米 小麦粉 パン粉 スパゲティ バター オリーブ油	にんじん トマト ジュース 玉葱 はくさい	620
							22.5
18	金	○	◎照り焼きチキンバーガー ◎ABCスープ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 米油	にんじん ほうれんそう キャベツ 玉葱 くだもの	610
							27.4
21	月		振替休業日				
22	火	○	◎ジャージャー麺 ◎フルーツパンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 寒天	中華めん 三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油 米油	にんじん きゅうり 椎茸 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	685
							24.2
23	水	○	◎カツカレーライス コールスローサラダ ◎いちごのパパロア	牛乳 豚肉 ゼラチン 生クリーム たまご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 上白糖 バター	にんじん 玉葱 キャベツ いちご	733
							19.8
24	木		修了式				
25	金		卒業式				

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	645	25.1	21.1	341	2.1	250	0.43	0.55	29	4.6	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満