

平成29年度

# 3月 献立予定表

練馬区立中村西小学校

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆかりあえ 大根のみそ汁	飲料牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ ひじき	精白米 米粒麦 砂糖 サラダ油	人参 ゆかり 玉葱 もやし きゅうり 大根 葱	581
							24.4
2	金	○	●豚キムチ丼 トックスープ	飲料牛乳 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん トクもち サラダ油 白すりごま コマ油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 葱 カツキムチ もやし 干し椎茸 白菜	662
							27
5	月	○	ちらしずし うすくず汁 リンゴゼリー	飲料牛乳 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ アガー えび	精白米 砂糖 ぐずでん粉 サラダ油	人参 さやえんどう 干し椎茸 かんぴょう タケノコのきり 葱 りんごジュース	574
							51.3
6	火	○	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 フライドポテトサラダ	飲料牛乳 鶏肉 えび みそ 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 生姜 にんにく タケノコ キャベツ 玉葱 白滝 もやし 干し椎茸 クリンピース トマトケチャップ	638
							25.1
7	水	○	●練馬スパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	飲料牛乳 マグロ缶 きざみのり	スパゲッティ 砂糖 オリブオイル 米サラダ油	人参 パセリ 玉葱 大根 キャベツ もやし きゅうり トールコーン	606
							23.5
8	木	○	麦ごはん 焼きししゃも 中華サラダ 五目汁	飲料牛乳 ししゃも 油揚げ ハム 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 はるさめ でんぷん サラダ油 コマ油	人参 小松菜 干し椎茸 もやし きゅうり 大根 ぶなしめじ 葱	595
							23.2
9	金	○	●ピロシキ ボルシチ キャンディチーズ	飲料牛乳 豚肉 調理用牛乳 生クリーム キャンディチーズ	強力粉 薄力粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油	人参 玉葱 にんにく キャベツ マッシュルーム セロリー トマトケチャップ	610
							27.3
12	月	○	●本格麻婆豆腐丼 ●みそドレサラダ	飲料牛乳 豚肉 豆腐 みそ	精白米 きび 砂糖 サラダ油 コマ油 白ごま でんぷん	人参 にんにく 生姜 葱 キャベツ もやし トールコーン	675
							25
13	火	○	きびご飯 ●鮭の黄金焼き 塩昆布和え みそけんちん汁	飲料牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐 塩昆布	精白米 きび じゃがいも 板コンニャク エッグフリーマヨネーズ サラダ油	人参 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 葱 パセリ	637
							27.2
14	水	○	●エクレアパン ミネストローネ 野菜ソテー	飲料牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン ホイップクリーム	コッペパン チョコレート じゃがいも シェルマカロニ サラダ油	人参 トマト水煮 にんにく 玉葱 セロリー パセリ キャベツ トマトケチャップ もやし	682
							25.2
15	木	○	豚バラ高菜ごはん ●もやしのカレー炒め 豆腐団子汁	飲料牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 豆腐	精白米 突きコンニャク さといも 白玉粉 サラダ油	高菜漬け 小松菜 玉葱 もやし 大根 えのき茸 人参	629
							23
16	金	○	●照り焼きチキンバーガー ●ABCスープ 果物	飲料牛乳 鶏肉 ベーコン	丸パン 砂糖 じゃがいも サラダ油 アルファベットマカロニ エッグフリーマヨネーズ	人参 ほうれん草 キャベツ マッシュルーム 玉葱 トールコーン 生姜 果物	655
							28
19	月	○	●ジャージャー麺 ●フルーツのヨーグルトあえ	飲料牛乳 ヨーグルト 豚肉 大豆 みそ ハチみそ	蒸し中華麺 砂糖 ぐずでん粉 でんぷん ごま油 サラダ油	人参 生姜 タケノコ 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり ミカン・パイン・黄桃(缶)	709
							26
20	火	○	おたのしみ給食 ※何が出るかはおたのしみ！！	飲料牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 薄力粉 パン粉 サラダ油 有塩バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 大根 レモン汁 ※お楽しみデザート	716
							28.6
21	水		春分の日				
22	木		修了式				
23	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		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	Kcal	たんぱく質				A	B1	B2			C
3月分平均	640	24.9	21.4	330	2.2	239	0.42	0.54	31	4.6	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満

