

3月の献立表

平成28年 練馬区立仲町小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	火	○	ごはん 魚の変わりソース みそ汁 野菜のごまあえ(リクエスト) 夕焼けゼリー	牛乳 ホキ 豆腐 みそ 粉寒天	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま 米サラダ油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし オレンジジュース	680 23.7
2	水	○	カレーライス(リクエスト) 大豆入りサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 麦 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米サラダ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご きゅうり もやし 福神漬	707 20.7
3	木	○	鮭ちらしずし けんちん汁 キャベツのおかかあえ いちご	牛乳 卵 さけ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 板こんにやく さといも 米サラダ油	にんじん さやいんげん 椎茸 かんぴょう ごぼう 大根 ねぎ キャベツ いちご	634 27.1
4	金	○	ごはん 鶏肉の唐揚(リクエスト) みそ汁(リクエスト) じゃこ入りごまあえ	牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま ごま油 揚げ油	にんじん ほうれん草 ねぎ 生姜 大根 もやし キャベツ	638 24.3
7	月	○	ごはん のりの佃煮 豚肉の生姜焼 すまし汁 野菜のうま煮	牛乳 豚肉 焼きのり わかめ だし昆布	米 麦 砂糖 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油 玉ふ	にんじん 生姜 たけのこ 椎茸 ねぎ	643 25.6
8	火	○	しめじごはん 鯖のもちもち黄金焼 根菜汁 ホウレン草のごまあえ(リクエスト)	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 マヨネーズ 砂糖 ながいも 米粉 じゃがいも ごま 板こんにやく	にんじん ほうれん草 しめじ ごぼう 大根 クリームコーン もやし	658 26.0
9	水	○	練馬スパゲティ(リクエスト) 豆腐のマフィン ミニトマト	牛乳 卵 ツナ缶 豆腐 レンズ豆	スパゲティ バター 砂糖 オリーブ油 小麦粉	ミニトマト 大根	694 25.9
10	木	○	ごはん 揚げ豆腐のチリソース ナムル あっさりワカメスープ(リクエスト)	牛乳 生揚げ 鶏肉 むきえび わかめ	米 麦 でん粉 三温糖 米サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	にんじん ほうれん草 生姜 ねぎ 玉ねぎ もやし にんにく	630 24.9
11	金	○	だいこんごはん いかのねぎみそ焼き のっぺい汁 大豆とじゃこのごまからめ(リクエスト)	牛乳 油揚げ いか みそ 豚肉 大豆 だし昆布 しらす ちりめんじゃこ	米 砂糖 板こんにやく さといも 竹輪ふくず粉 でん粉 ごま 米サラダ油 揚げ油	にんじん 大根 にんにく 生姜 ねぎ	605 29.3
14	月	○	昆布ごはん わかさぎののりごま揚 和風ワンタンスープ じゃがいもの甘辛煮	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布 わかさぎ 青のり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ワンタンの皮 米サラダ油 ごま ごま油 揚げ油	にんじん ほうれん草 椎茸 玉ねぎ ねぎ	644 25.7
15	火	○	ごはん かつおでんぶ さばのみそ煮 すまし汁 変わり煮びたし	牛乳 さば みそ わかめ 油揚げ 花かつお 凍り豆腐 だし昆布	米 麦 砂糖 突こんにやく あられふ ごま	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ 椎茸	636 28.4
16	水	○	キムチチャーハン 豆腐の五目炒め 小松菜とひじきのナムル	牛乳 卵 うずら卵 ベーコン 鶏肉 えび 豆腐 芽ひじき	米 砂糖 くず粉 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 キムチ 生姜 にんにく たけのこ 椎茸 ねぎ もやし	626 29.2
17	木	○	ミルクパン じゃがいもとベーコンのスープ AまたはB	牛乳 粉ゼラチン ベーコン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	A:662 24.8
			A:エビフライ(リクエスト)・UFOゼリー B:フライドチキン(リクエスト)・おかしなおかしな目玉焼き	えび 卵 粉寒天 乳酸飲料 鶏肉 牛乳 粉寒天	パン粉 白玉団子 でん粉	パン缶 生姜 黄桃缶	B:693 26.2
18	金	○	梅ちりめんごはん さんまのかば焼 かき玉スープ もやしのごまソース(リクエスト)	牛乳 卵 さんま 鶏肉	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 くず粉 揚げ油 ごま	にんじん パセリ キャベツ もやし	677 25.0
22	火	○	ゆかり入りきびごはん 清見オレンジ 鮭のチャンチャン焼 豆腐団子汁 ホウレン草のごまあえ(リクエスト)	牛乳 鶏肉 さけ みそ 豆腐	米 もちきび バター 砂糖 白玉粉 さといも ごま	ピーマン にんじん 小松菜 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ もやし 清見オレンジ	647 28.3
23	水	○	パエリア ABCスープ(リクエスト) ロールウィナー いちご	牛乳 卵 鶏肉 えび いか ベーコン ウィナー	米 じゃがいも マカロニ 米サラダ油 餃子の皮 揚げ油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン いちご	630 22.7

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



練馬区立仲町小学校 シンボルマーク