



# 3月のこんだて



平成29年度  
練馬区立  
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かす もとなる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	木	○	♪みそラーメン ♪わかめサラダ くだもの(せとか)	赤みそ 豚肉 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ セロリー 白菜 玉葱 もやし きゅうり くだもの	576	21.9
2	金	○	★ひなまつり献立★ かにちらしずし 菜の花入りかきたま汁 ♪抹茶豆乳プリン	かに 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 豆乳 あずき缶 牛乳 きざみのり アガー クリーム	米 砂糖 でんぷん ゴマ	人参 さやえんどう なばな かんぴょう 干し椎茸 れんこん レモン汁 ねぎ 抹茶	632	24.0
5	月	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグトマトソース いんげんとコーンのソテー レンズ豆のスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ベーコン レンズまめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 オリーブ油	トマトピューレ さやいんげん 小松菜 玉葱 にんにく セロリー ホールコーン キャベツ	617	24.4
6	火	○	ごはん さかなの黄金焼き 野沢菜のごま炒め たけのこ入りすまし汁	モウカサメ 赤みそ かつお節 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 エッグケアマヨネーズ ごま油 ゴマ	のぎわな 人参 生姜 もやし 干し椎茸 たけのこ	585	23.5
7	水	○	★お別れ給食(たてわり班)★ コメッコハヤシライス ごまだれサラダ	豚肉 豆乳 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 ゴマ	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ もやし	658	21.1
8	木	○	♪ココア揚げパン ジャーマンポテト ベーコンと大豆のスープ ♪くだもの(いちご)	ウィンナー ベーコン 大豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油 ココア	人参 にんにく 玉葱 セロリー グリンピース キャベツ くだもの	620	19.1
9	金	○	★東京都平和の日献立★ 大根ごはん さつまいもの甘煮 すいとん	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 さつまいも 白玉粉 小麦粉 米油 ゴマ	大根 大根葉 人参 小松菜 もやし ねぎ	661	17.9
12	月	○	ごはん ♪ししゃもの塩焼き 野菜と豆腐の五目旨煮 くだもの(せとか)	豚肉 凍り豆腐 牛乳 木綿豆腐 ししゃも	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース くだもの	644	31.0
13	火	○	コーンピラフ ポトフ ♪カルピスゼリー	鶏肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳 寒天 カルピス	米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油	人参 ホールコーン 生姜 マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー 玉葱 キャベツ もも缶	608	20.5
14	水	○	ごはん ♪鯨の童田揚げ 即席漬け 具だくさんの味噌汁	くじら肉 鶏肉 赤みそ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 米油	人参 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	603	27.6
15	木	○	練馬スパゲティ ♪もやしサラダ ♪スイートポテト	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 きざみのり クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 バター	人参 大根 もやし きゅうり	650	23.1
16	金	○	★お彼岸献立★ ♪よもぎぼたもち 大根のゆかりあえ けんちん汁	きな粉 あずき 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃがいも ゴマ 米油	よもぎ 人参 大根 きゅうり ごぼう ねぎ ゆかり	595	21.2
19	月	○	♪カレーライス ♪かみかみサラダ	豚肉 するめ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 きゅうり	673	20.0
20	火	○	★卒業祝い献立★ 赤飯 ♪鶏のから揚げ キャベツのごま酢和え みつ葉のすまし汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 もち米 でんぷん ゴマ 米油 ごま油	みつば にんにく 生姜 キャベツ えのきたけ ねぎ	651	25.4

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、1(木)せとか(柑橘)、8(木)いちご、12(月)せとか(柑橘)を予定しています。

♪ 印は、6年生からのリクエストメニューです。