



# 3月のこんだて



平成30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 もことになる	緑の食品 体の調子をととのえ 病気にかけりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	金	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグトマトソース 粉ふきいも やさいスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 米粉 砂糖 じゃがいも 米油	トマトピューレ 人参 小松菜 玉葱 にんにく セロリー ホールコーン キャベツ	573	22.0
4	月	○	★ひなまつり献立★ かにちらし寿司 菜の花入りかきたま汁 ♪フルーツポンチ	かに 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 きざみのり 寒天缶	米 砂糖 でんぷん	人参 さやえんどう なばな ねぎ かんぴょう 干し椎茸 れんこん レモン汁 りんご缶 パイン缶 もも缶	601	22.5
5	火	○	麦ごはん 焼きししゃも 塩ナムル 野菜と豆腐の五目旨煮	豚肉 凍り豆腐 牛乳 木綿豆腐 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 米油	人参 小松菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリーンピース	614	30.1
6	水	○	♪きなこ揚げパン コーンポテト 肉だんごスープ	きな粉 ベーコン 豚肉 レンズまめ 木綿豆腐 牛乳	コッパン 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん はるさめ オリーブ油 ごま油	人参 ホールコーン セロリー ねぎ 生姜 白菜	622	22.2
7	木	○	★お別れ給食★ ♪コメッコカレーライス フレンチサラダ くだもの(せとか)	豚肉 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油	人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ ホールコーン くだもの	678	18.4
8	金	○	豆わかごはん 魚の薬味焼き 野菜のおかか炒め けんちん汁	大豆 モウカサメ 赤みそ かつお節 鶏肉 牛乳 木綿豆腐 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも 米油	人参 にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	602	26.9
11	月	○	★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 ねぎ もやし	630	17.3
12	火	○	♪みそラーメン 大根ごまサラダ くだもの(デコボン)	赤みそ 豚肉 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油 ゴマ	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ セロリー 白菜 玉葱 もやし 大根 きゅうり くだもの	619	21.9
13	水	○	ごはん ♪鯨の竜田揚げ 白菜の浅漬け 具だくさんのみそ汁	くじら肉 鶏肉 赤みそ 牛乳	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油	人参 小松菜 生姜 白菜 かぶ かぶ葉 大根 ねぎ	588	27.1
14	木	○	コーンピラフ ハンガリアンシチュー ♪抹茶豆乳プリン	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳 ゆで小豆缶 牛乳 アガー クリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 オリーブ油	人参 トマトピューレ 玉葱 生姜 ホールコーン マッシュルーム グリーンピース にんにく 抹茶	705	19.7
15	金	○	高野豆腐のそぼろ丼 ♪ワタンスープ くだもの(りんご)	豚肉 鶏肉 凍り豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく ワンタン 米油 ごま油	人参 なら 生姜 たけのこ ねぎ セロリー にんにく 白菜 もやし くだもの	603	22.4
18	月	○	♪きなこトースト もやしサラダ チキンポトフ くだもの(せとか)	きな粉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 牛乳	食パン 砂糖 バター じゃがいも ごま油 米油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ くだもの	605	21.7
19	火	○	コメッコハヤシライス ♪わかめサラダ ♪カルピスゼリー	鶏肉 豆乳 牛乳 わかめ 寒天 カルピス	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米粉 米油 ごま油	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 グリーンピース もやし きゅうり もも缶	668	19.6
20	水	○	★卒業祝い献立★ 赤飯 鶏のから揚げ キャベツのごま酢和え たけのこ入りすまし汁	ささげ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 もち米 でんぷん ゴマ 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 キャベツ たけのこ	664	25.2

※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、7(木)せとか、12(火)デコボン、15(金)りんご、18(月)せとかを予定しています。

♪ 印は、6年生からのリクエストメニューです。