

# 3月 こんだてひょう 家庭数配布

平成 27 年

練馬区立北町西小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2	月	○	ひじきのピラフ 鶏肉の彩りピカタ◎ 豆腐と木耳のスープ	とりにく たまご ぶたにく どうふ ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ パター あぶら	にんじん ビーマン 赤ビーマン こまつな たまねぎ どうもろこし マッシュルーム もやし ねぎ しょうが にんにく きくらげ えのき	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 28.9 g
3	火	○	☆ひなまつり献立☆ ひなちらし 菜の花のおひたし ひなあられ貝汁◎ 雛いちご◎	あぶらあげ えび たまご うなぎ はまぐり あさり ほたて のり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう あられ麩 チョコレート あぶら ごま	にんじん さやえんどう なばな みつば かんぴょう ほししいたけ れんこん もやし たけのこ いちご	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.3 g
4	水	○	きびご飯 白身魚のカレーソース◎ じゃが芋とベーコンのソテー 青梗菜としめじのスープ	さわら ベーコン とりにく どうふ いんげんまめ 生クリーム ぎゅうにゅう	こめ もちきび じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく セロリ しめじ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 24.7 g
5	木	○	あげパン ジャコサラダ いかとじゃがいものトマト煮 くだもの	きなこと しらす ベーコン いか ぎゅうにゅう	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま オリーブ油	にんじん こまつな さやいんげん トマト缶 キャベツ きゅうり セロリ にんにく たまねぎ くだもの	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 26.5 g
6	金	○	麦ごはん ヘルシー和風ハンバーグ しっとり卵の花◎ わかめのみそ汁	ぶたにく どうふ レンズまめ たまご おから あぶらあげ みそ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ こんにやく ごま ごまあぶら	にんじん さやえんどう こまつな たまねぎ えのき しめじ ごぼう ほししいたけ だいこん	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 25 g
9	月	○	あわご飯 白身魚の西京焼き おかか和え さつま汁	たら みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう さつまいも こんにやく	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しょうが ねぎ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 21.9 g
10	火	○	こんがりチーズの焼きカレーパン◎ ハニーサラダ◎ 白いんげんのトマトスープ くだもの	ぶたにく チーズ いんげんまめ 生クリーム ぎゅうにゅう	ミルクパン パンこ はちみつ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり デコポン	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.6 g
11	水	○	黒米入りごはん ししゃもの二色揚げ 松前漬 みぞれ汁	いか とりにく ししゃも あおのり こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん こまつな なめこ えのき だいこん ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 25.8 g
12	木	○	練馬スパゲティ 荳わかめのサラダ アップルパイ◎	ツナ缶 たまご のり くわかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう パイシート オリーブ油 あぶら ごま パター	にんじん だいこん レモン きゅうり もやし りんご	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 24.4 g
13	金	○	海鮮中華丼 鉄火みそ◎ くだもの	ぶたにく いか えび ほたて かに だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぐずこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ きくらげ セロリ たまねぎ はくさい くだもの	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 25.7 g
16	月	○	ごはん 桜えびのふりかけ 花豆の煮豆 大根の和え物◎ 豚肉の三州煮	べにばないんげん いか ぶたにく なまあげ えび あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 27.2 g
17	火	○	♪チャレンジクッキング♪ 手作りピザ◎ じゃがいも入りイタリアンスープ くだもの	ツナ缶 とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ パター あぶら	ビーマン にんじん ほうれんそう マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ どうもろこし キウイ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 27.9 g
18	水	○	海老とさつま芋の天丼 大根おろし わかめと玉ねぎのみそ汁	たまご えび あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.8 g
19	木	○	北海ラーメン メンマの炒め煮 煮たまご◎	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	むし中華めん さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん セロリ にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし どうもろこし ねぎ めんま	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 25.9 g
20	金	○	チキンカレー 華風きゅうり くだもの	とりにく 生クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん トマト缶 しょうが にんにく たまねぎ セロリ りんご きゅうり メロン	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 21 g
23	月	○	お赤飯 お楽しみフライ 春のきんぴら◎ 奥だくさんのみそ汁 豆乳なめらかプリン◎	さきげ えび とりにく たまご あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こむぎこ パンこ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん さやいんげん しょうが うど れんこん ごぼう えのき たまねぎ キャベツ だいこん	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 31.4 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
◎新メニューになります。感想等お待ちしております。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	642	25.6	19.5	367	2.4	291	0.39	0.54	37	5.4	2.7

