

# 3月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	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)	
1	火	○	とりにく あぶらあげ 鶏ごぼうご飯 ジャコの和風サラダ みそ ちりめんじゃこ 味噌汁 カットわかめ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう ひまわりゆ	にんじん こまつな ごぼう えだまめ キャベツ もやし たまねぎ だいこん	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.2 g
2	水	○	ごはん わかさぎの香味揚げ だいず 大豆とひじきの煮物 白菜の味噌汁	だいず さつまあげ かつおぶし みそ わかさぎ ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも ひまわりゆ ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ はくさい だいこん	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 24.4 g
3	木	○	ちらし寿司 かき玉汁 くだもの	むきえび かつおぶし とりにく とうふ のり たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ひまわりゆ	にんじん ほうれんそう かんぴょう ほししいだけ れんこん グリンピース ホールコーン ねぎ くだもの	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 29.6 g
4	金	○	きなこトースト 肉団子スープ くだもの	きなこ ぶたにく たまご いんげんまめ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう でんぷん はるさめ バター ごまあぶら	にんじん なら しょうが ねぎ キャベツ くだもの	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 22.3 g
7	月	○	★家ご飯 鶏の唐揚げ 野菜のおかか和え 春雨スープ	とりにく かつおぶし ベーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん ひまわりゆ	こまつな にんじん しょうが もやし ホールコーン セロリー はくさい ねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 26.9 g
8	火	○	練馬スバゲティ フルーツのヨーグルト和え	ツナかん のり ヨーグルト ぎゅうにゅう	スバゲティ さとう オリーブオイル	だいこん レモン ももかん みかんかん バインアップかん	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 24.0 g
9	水	○	豚キムチ丼 トックスープ アップルゼリー	ぶたにく コチュジャン とりにく アガー ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん もち ごまあぶら ごま	にんじん なら にんにく しょうが キムチ たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほししいだけ だけのこ りんご ジュース	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 19.3 g
10	木	○	チキンライス イタリアンスープ くだもの	とりにく ベーコン たまご こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ パンこ バター ひまわりゆ	にんじん トマトジュース ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリンピース ホールコーン くだもの	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.6 g
11	金	○	ハッシュドポーク フレンチサラダ	ぶたにく ひよこまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも バター ひまわりゆ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 18.6 g
14	月	○	★家ご飯 魚の蒲焼焼き きんぴら たまごスープ	ぶり さいきょうみそ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう だけのこ れんこん たまねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 27.1 g
15	火	シ ョ ア	ツナピザトースト マカロニのクリーム煮	ツナかん とりにく ジョア ピザチーズ なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン こむぎこ マカロニ ひまわりゆ バター	あおピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー グリンピース	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 24.1 g
16	水	○	ごはん 魚の黄金焼き 野菜のしらす和え 味噌汁	さけ みそ しらす ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく じゃがいも マヨネーズ	パセリ にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 26.9 g
17	木	○	麻婆豆腐丼 オレンジゼリー 広東スープ	ぶたにく みそ とうふ とりにく アガー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ひまわりゆ ごまあぶら	にんじん なら しょうが ほししいだけ たまねぎ にんにく ねぎ オレンジジュース だけのこ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 23.2 g
18	金	○	ひじきご飯 厚焼きたまご 美だくさんの味噌汁	とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも ひまわりゆ	にんじん こまつな ごぼう ほししいだけ グリンピース たまねぎ だいこん	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 25.8 g
22	火	○	チキンカレー わかめサラダ くだもの	とりにく なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう ひまわりゆ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご だいこん きゅうり ホールコーン くだもの	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 20.7 g
23	水	○	赤飯 ミックスフライ 人参入りおかか和え わかめスープ	あずき えび ぶたにく たまご かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こむぎこ パンこ さとう ごま	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 27.9 g



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※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。

★食育 5年生が立てた献立です。

	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 18~32g	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	634	24.2	19.2 27.3%	337	2.3	283	0.4	0.5	28	4.6	2.5