

3月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 年度

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)		
1	木		あげパン コーンポテト 鶏 団子汁	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	コッペパン さとう じゃがいも サラダゆ でんぶん バター	にんじん たら たまねぎ コーン しょうが ほうさい もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 25.1 g	
2	金		<ひな祭りメニュー> <感謝の集い> 五目ずし かしわ汁 いちごパバロア	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ えび とうふ とりにく のり アー なまクリーム ボイブクリーム	こめ さとう	にんじん こまつな かんぴょう ほししいたけ えのきたけ ねぎ いちごジャム	エネルギー たんぱく質 628 Kcal 25.9 g	
5	月		しょうゆ野菜ラーメン うずら煮卵 添え フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご ヨーグルト	ちゅうかそば さとう サラダゆ ごまゆ	にんじん こまつな しょうが もやし ねぎ にんにく ほうさい たまねぎ モモ・パインかん	エネルギー たんぱく質 678 Kcal 26.8 g	
6	火		わかめご飯 ししゃも香り焼き おひたし どさんこ汁	ぎゅうにゅう こなかつお ぶたにく みそ たきこみわかめ ししゃも	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまゆ バター	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 605 Kcal 26.4 g	
7	水		こぎつねご飯 ジャンボシウマイ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たいず とうふ	こめ さとう でんぶん しゅうまいのかわ サラダゆ ごまゆ	にんじん こまつな しめじ たまねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 632 Kcal 27.0 g	
8	木		むぎごはん さばごまみそかけ 磯香あえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく もみのり	こめ むぎ さとう ごま ごまゆ	にんじん こまつな もやし きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 601 Kcal 27.1 g	
9	金		スパイシーピラフ マカロニクリーム煮 いちご	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム こなチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ さらだゆ バター	にんじん ビーマン たまねぎ ほうれんそう にんにく マッシュルーム いちご	エネルギー たんぱく質 698 Kcal 21.2 g	
12	月		あおだいずごはん なまあげの肉 みそかけ 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう あおだいず なまあげ ぶたにく みそ こなかつお	こめ もちこめ さとう でんぶん ごま サラダゆ	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 25.0 g	
13	火		練馬スパゲティ ひじきサラダ チーズケーキ	ぎゅうにゅう ツナかん たまご のり ハム ひじき クリームチーズ なまクリーム	スパゲティ さとう こむぎこ オリーブゆ サラダゆ	にんじん だいこん きゅうり もやし コーン レんがじゅう	エネルギー たんぱく質 666 Kcal 25.4 g	
14	水		ビビンバ 豆腐スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ わかめ	こめ むぎ さとう サラダゆ ごま ごまゆ	ほうれんそう にんじん たら にんにく しょうが もやし ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 632 Kcal 26.5 g	
15	木		ココアパン スペイン風オムレツ 野菜スープ いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー たまご ぶたにく なまクリーム	ココアパン じゃがいも バター サラダゆ	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ いちご きゃべつ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 654 Kcal 26.6 g	
16	金		ソースカツ丼 みそ汁	ぎゅうにゅう にく たまご とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ ばんこ さとう さらだゆ でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな きゃべつ ねぎ	エネルギー たんぱく質 722 Kcal 29.7 g	
19	月		カレーライス グリーンサラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム こなかんでん カルピス	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも さらだゆ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり モモかん	エネルギー たんぱく質 682 Kcal 18.3 g	
20	火		<卒業 お祝いメニュー> 赤飯 魚 西京 漬焼き きゃべつの即席漬け すまし汁	ぎゅうにゅう ささげ さかな みそ とうふ	こめ もちこめ さとう ごま	にんじん こまつな きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 616 Kcal 30.6 g	
21	水		しゅんぶん ひ 春分の日					
22	木		しゅうりょう しき 修了式					
23	金		そつぎょう しき 卒業式					

は、ミルクコーヒーです。

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。



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