

# 3月の献立表

平成26年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
2月	○		☆きなご揚げパン 肉だんご野菜スープ コーンポテト	牛乳 きな粉 豚肉 卵 豆腐	パン 国産春雨 バター 片栗粉 米油 揚げ油	人参 チンゲンサイ 生姜 ねぎ 白菜 干しいたけ ホールコーン	639 24.8
3月	火	○	☆ひなまつりゼリー <ひな祭り献立>	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 豆腐 鶏肉 昆布 粉寒天	米 砂糖 片栗粉 ぐず粉 米油	人参 きぬさや 小松菜 干しいたけ 干瓢 蓮根 ねぎ もも缶 アイロップ	576 21.6
4月	水	○	☆練馬スパゲッティ ☆フルーツパンチ	牛乳 ツナ缶 詰みのみり 寒天	パスタ オリーブ油 砂糖	大根 しめじ みかん缶 パイン缶 もも缶	616 21.6
5月	木	○	ごはん 四川豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ハム	米 砂糖 片栗粉 国産春雨 ごま油 米油	人参 チンゲンサイ 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり	604 26.1
6月	金	○	☆カレーライス ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	米 米粒麦 ジャがいも 小麦粉 バター 砂糖 ざらめ	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり	702 23.3
9月	○		ゆかりごはん ふくきたまご ごまあえ すまし汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ ひじき かつお節 湯葉	米 砂糖 米油 すりごま	人参 ゆかり 小松菜 玉ねぎ 白菜 干しいたけ えのきだけ ねぎ	594 26.5
10月	火	○	ごはん 魚のごまピリ焼 切り干し大根の詰め煮 生揚げのみそ汁	牛乳 鯖 生揚げ みそ 油揚げ かつお節	米 砂糖 ジャがいも ごま 米油	人参 切り干し大根 干しいたけ 大根 玉ねぎ にんにく 生姜	615 28.8
11月	水	○	キャロットライスのクリームソースがけ 温野菜サラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 大豆 生クリーム	米 ジャがいも 米油 小麦粉 バター 砂糖	人参 ブロッコリー 玉ねぎ マヨネーズ	643 22.2
12月	木	○	パン パン かわりサモサ 野菜のミルクスープ	牛乳 ツナ缶 ベーコン 大豆 ダイスチーズ 生クリーム	パン ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 バター ジャがいも	人参 バタ 玉ねぎ マヨネーズ ｷｷﾞﾗ	667 24
13月	金	○	ごはん 松風焼 小魚入りお浸し じゃがいもと春野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節	米 パン粉 砂糖 コシコシ じゃがいも ごま	人参 小松菜 きぬさや 干しいたけ ｷｷﾞﾗ もやし えのきだけ 大根 生姜	611 28.4
16月	○		ビスキュイパン トマトボークシチュー くだもの	牛乳 豚肉 卵	パン ジャがいも 米油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ にんにく マヨネーズ しめじ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ くだもの	701 24.6
17月	火	○	こぎつねごはん ししゃものみりん焼 ゆきんこ汁 即席漬	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐	米 砂糖 ぐず粉 ごま 米油	人参 ほうれん草 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ なめこ えのきだけ ねぎ 大根 ｷｷﾞﾗ	612 28.4
18月	水	○	☆野菜みそラーメン うずらの卵煮 くだもの	牛乳 豚肉 うずらの卵 みそ	蒸し中華めん 砂糖 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜	544 22.1
19月	木	○	丸パン 鶏肉のマスタド焼 しめじと卵のスー 野菜のドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン 卵	パン 三温糖 パン粉 米油	小松菜 人参 もやし ホールコーン にんにく キャベツ しめじ 玉ねぎ	637 28
20月	金	○	ごはん 味噌カツ ポイルキャベツ すまし汁	豚肉 卵 みそ かつお節 はんぺん	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖 ごま ごま油	小松菜 にんにく ｷｷﾞﾗ えのきだけ ねぎ	646 27.8
23月	○		お赤飯 鮭の西京焼 ほうれん草のりあ 吉野汁 <卒業お祝い献立>	牛乳 あずき 鮭 みそ 鶏肉 かつお節 もみりちくわ	米 もち米 三温糖 砂糖 ぐず粉 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 えのきだけ もやし ねぎ	599 32.4

牛乳は毎日あります。 食材購入の都合により献立を変更することがあります。  
ご意見ご要望などがありましたら、学校へお寄せください。  
☆印は、6年生のリクエストメニューです。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
3月の平均	625	25.7	20.9 (30%)	345	2.5	211	0.32	0.43	13	4.8	2.6
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1材料 - 全体の ~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)