

3月の献立表

平成27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	
1	火	○	ごはん 鯖の七味ゆき 金時汁 白菜漬	牛乳 鯖 油揚げ みそ かつお節	米 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま油	人参 にんにく 生姜 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	568 24.4
2	水	○	☆ごまきなご揚げパン 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 春雨 砂糖 バターごま油 片栗粉 米油 揚げ油 ごま	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 玉ねぎ	665 24.5
3	木	○	ちらしずし むらくも汁 型抜きチーズ ☆リンゴゼリー <ひな祭り献立>	牛乳 むきえびの卵 かつお節 鶏肉 昆布 豆腐 型抜きチーズ	米 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 干しいたけ かんぴょう 蒟蒻 ねぎ えだまめ りんごジュース	587 25.6
4	金	○	ドライカレー ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 ビーツ にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり	588 22.1
7	月	○	ごはん 鶏肉のマヨみそ焼 リボンスープ もやしとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏がら 豚肉 みそ	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米油	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	622 22.2
8	火	○	ひじきごはん 焼ししゃも どさんこ汁	牛乳 油揚げ 大豆 豆腐 みそ ひじき ししゃも わかめ かつお節	米 砂糖 じゃがいも 米油 バター	人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ ホールコーン	574 27.8
9	水	○	エビチリ豆腐丼 ☆パンサンスー	牛乳 むきえび ハム 鶏がら 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 国産春雨 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 白菜 グリンピース きゅうり	569 23.5
10	木	○	☆練馬スパゲッティ ☆フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ缶詰 きざみのり ヨーグルト	パゲッティ オリーブ油 砂糖	大根 しめじ みかん缶 バイン缶 もも缶	605 23.8
11	金	○	☆キムチチャーハン トックスープ	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 卵 鶏がら	米 トック 米油	人参 さやいんげん キムチ漬 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	574 25.6
14	月	○	青菜じゃこごはん いかのしらぎ揚げ みぞれ汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節	米 片栗粉 砂糖 ごま 米油 揚げ油	人参 小松菜 生姜 なめこ えのき ねぎ 大根	593 27.3
15	火	○	あぶたま丼 五目きんぴら	牛乳 焼き竹輪 油揚げ 卵 さつまあげ かつお節	米 米麹 砂糖 米油 つきこん	人参 糸みつば 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ れんこん	580 22.5
16	水	※	☆ミルクコーヒー ☆ビスキュイパン トマトポークシチュー	ミルクコーヒー 卵 豚肉 鶏がら	パン 砂糖 小麦粉 バター ごま じゃがいも ざらめ 米油	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース	683 22.4
17	木	○	☆ジャーチャー麺 ☆フルーツポンチ	牛乳 豚肉 鶏がら 寒天 みそ テンメンジャン パ丁みそ	蒸し中華めん 砂糖 米油 片栗粉 ごま ごま油	人参 ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 もやし	667 23.5
18	金	○	コーンピラフ ウィンナーのチキッ あえ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 バコン かつお節 鶏がら	米 砂糖 片栗粉 バター 米油	人参 ビーツ 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ セロリー	633 22
22	火	○	ごはん ☆味噌カツ ポイルキャベツ みそ汁	牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節 わかめ かつお節 油揚げ	米 小麦粉 バター粉 揚げ油 三温糖 ごま ごま油 じゃが芋	人参 小松菜 にんにく キャベツ ねぎ	672 26.7
23	水	○	お赤飯 魚の西京焼 沢煮わん <卒業お祝い献立>	牛乳 あずき さわら みそ 豚肉 かつお節	米 もち米 砂糖 つきこん 片栗粉 ごま	人参 きぬさや たけのこ ごぼう 干しいたけ	588 27.2

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 (中学年)

	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	B1 mg	B2 mg	C mg		
3月の平均	611	24.4	20.2(29.7%)	338	2.5	194	0.27	0.39	11	4.9	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取(補正) - 全体の ~30%	25% 350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)