

3月の献立表

平成28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	水	中華丼 春雨とキャベツのスープ くだもの	牛乳 豚肉 むきえび ベーコン うずらの卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 国産春雨 米油 片栗粉 ごま油	にんにく たけのこ 干しいだけ 白菜 玉ねぎ キャベツ	612 23.1
2	木	豚肉のブルコギ丼 塩ナムル 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 鶏がら(だし)	米 砂糖 米油 ごま油	にら 小松菜 人参 青梗菜 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	540 24.4
3	金	ちらし寿司 吉野汁 <ひなまつり献立> ミルクゼリーのピーチソースがけ	牛乳 油揚げ むきえび 卵のり 竹輪 鶏肉 豆腐 生クリーム かつお節(だし)	米 三温糖 砂糖 くず粉 麩	人参 きぬさや 小松菜 たけのこ ねぎ れんこん かんぴょう もも缶	576 23
6	月	ごはん 鯖のみそ煮 ごまあえ 田舎汁	牛乳 鯖 みそ 八丁みそ 油揚げ かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも すりごま 米油	人参 小松菜 生姜 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	574 25.7
7	火	カレーライス 福神漬 カラフルマリネ	牛乳 鶏がら(だし) 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 バター 米油	人参 赤ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 きゅうり こんにゃく	646 17
8	水	ジャージャー麺 ☆白玉入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 豚骨(だし) 八丁みそ 赤みそ 寒天	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 白玉ごまおな	人参 ねぎ 生姜 にんにく 干しいだけ たけのこ きゅうり もも缶 パイン缶	702 24.5
9	木	青菜ごはん ☆いかのねぎ塩焼き 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 じゃがいも ごま こんにゃく 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根	567 28
10	金	えびピラフ ウィナーのケチャップあえ オニオンスープ	牛乳 むきえび ウィナー 鶏がら(だし) ベーコン	米 砂糖 片栗粉 バター 米油	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	610 22.8
13	月	家常豆腐丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 鶏肉 鶏がら(だし) 卵	米 砂糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油	人参 にら にんにく 生姜 たけのこ 干しいだけ キャベツ ねぎ	650 28.1
14	火	☆ハムチーストーストバーガー ポテトフライ ミネストローネ	牛乳 ハム ベーコン いんげん豆 ピザチーズ 鶏がら(だし)	パン じゃがいも 揚げ油 米油 マヨネーズ(卵なし)	人参 トマト缶 玉ねぎ にんにく キャベツ	688 23.8
15	水	☆練馬スパゲティ オレンジスフレ	牛乳 ツナ のり 卵 粉チーズ 生クリーム カッテージチーズ	スパゲティ 砂糖 パン粉 オリーブ油	大根 しめじ オレンジジュース みかん缶	641 26.6
16	木	ごはん ☆みそかつ ポイルキャベツ すまし汁	牛乳 豚肉 赤みそ はんぺん かつお節(だし) 卵	米 小麦粉 パン粉 三温糖 揚げ油 ごま油 ごま	小松菜 にんにく キャベツ えのきだけ ねぎ	634 26.8
17	金	三色そばろ丼 広東スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	小松菜 人参 青梗菜 生姜 もやし 干しいだけ たけのこ 白菜	592 30.6
21	火	※ ミルクパン 鶏肉の照焼 フレンチサラダ イタリアンスープ	ジョア 鶏肉 卵 粉チーズ	パン 三温糖 パン粉 米油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 玉ねぎ にんにく ホールコーン	574 31.8
22	水	赤飯 えびしゅうまい こぶゆ 千草和え <卒業お祝い献立>	牛乳 あずき むきえび はんぺん ぼたてがし かつお節(だし)	米 もち米 しゅうまいのかわ 砂糖 片栗粉 里芋 ごま油 麩	人参 小松菜 玉ねぎ 生姜 えのきだけ 干しいだけ もやし	558 26.6

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。 担当 副校長 田中すみこ
ご意見などがありましたら、学校へお寄せください。 栄養士 土屋 康子

☆印は、6年生のリクエストメニューです。

※の印 21日はジョアになります。

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	B1mg	B2mg	C mg		
3月の平均	611	25.4	21(29%)	332	2.2	218	0.27	0.39	15	3.9	2.8
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取I補給 - 全体の 30%	350 380	25%~ 3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)