

3月の献立表

平成29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 木	○	☆あげパン ワンタンスープ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏がら(だし)	パン グラニュー糖 砂糖 E-ブツツゴま油 米油 揚げ油	人参 青梗菜 大根 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	592 18.7
2 金	○	ちらし寿司 吉野汁 <ひなまつり献立> カルピスゼリー	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 なんと豆腐 かつお節(だし) 粉寒天 加ピス社	米 砂糖 三温糖 くす粉 片栗粉	いんげん 人参 小松菜 筍 かんぴょう れんこん ねぎ いちご	561 24
5 月	○	☆カレーライス 福神漬 カラフルマリネ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター	人参 赤ピーマン にんにく 生姜 福神漬 きゅうり 糸こんにゃく	633 17.4
6 火	○	ごはん 鶏肉の味噌漬 うちこみ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節(だし) 昆布(だし)	米 砂糖 干しうどん 米油 聖麩	人参 小松菜 生姜 にんにく ごぼう 大根 干ししいたけ	576 27.5
7 水	○	☆ジャーチャー麺 ☆白玉入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 豚骨 みそ 寒天	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 白玉 ごま ごま油 米油	人参 ねぎ 生姜 干ししいたけ みかん缶 たけのこ きゅうり もも缶 バイン缶 もやし	700 24.7
8 木	○	ごはん 春巻き 広東スープ	牛乳 鶏肉 鶏がら(スープ) 豆腐 卵	米 国産春雨 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 ごま油 米油 揚げ油	人参 青梗菜 生姜 にんにく 干ししいたけ 筍 キャベツ 白紙	590 19.6
9 金	○	こぎつねごはん 焼ししゃも けんちん汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 かつお節(だし) ししゃも 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油 米油	人参 小松菜 グリンピース 大根 ごぼう ねぎ	575 28.9
12 月	○	かしょうどうふ どん 家常豆腐丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 国産春雨 ごま油 ラー油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 筍 干ししいたけ キャベツ ねぎ	635 25.5
13 火	○	あおな しおや 青菜ごはん いかのねぎ塩焼き わかめのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし) わかめ	米 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 生姜 にんにく ねぎ 大根	551 35.5
14 水	○	☆練馬スパゲティ ☆スイートポテト	牛乳 ツナのり 卵 卵黄 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 バター	大根 しめじ	683 23.3
15 木	○	そぼろ丼 すまし汁	牛乳 豚肉 卵 はんぺん かつお節(だし)	米 砂糖 米油	小松菜 生姜 もやし えのきだけ ねぎ	573 27.7
16 金	○	ガーリックトースト ボルシチ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	パン じゃがいも 砂糖 マーガリン オリーブ油 米油	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ	565 22.5
19 月	○	キムチチャーハン トックスープ	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 鶏がら(だし) 卵	米 米油	人参 キムチ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	581 25.6
20 火	○	せきはん なんぼん いわ 赤飯 チキン南蛮 祝いわん ☆抹茶ミルクゼリー <卒業お祝い献立>	牛乳 あずき 鶏肉 かつお節(だし) なんとアガ - 生卵 - 卵黄	米 もち米 片栗粉 小麦粉 三温糖 砂糖 揚げ油 ごま	人参 小松菜 えのきだけ 大根 ねぎ	727 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。
ご意見などがありましたら、学校へお寄せください。

担当 栄養士 土屋 康子

☆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	B1mg	B2mg	C mg		
3 月の平均	610	24.9	20.8 (30.6%)	322	2	169	0.25	0.39	10	3.4	2.5g未満
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取I材料 - 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)



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