

3月の献立表

家庭数

平成30年度

練馬区立 向山小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				※:産や肉、骨や歯を作る	※:筋や力のもとになる	※:体の調子を整える	
1	金	○	ホットドック マカロニソテー ★UFOゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー かんでん	コッペパン こめマカロニ マヨネーズ しらたまこ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ たまねぎ キャベツ ホールコーン パイン ピーマン バインジュース	692 20.7
4	月	○	ちらし寿司 野菜焼 もも白玉	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりになる と あぶらあげ なまクリーム	こめ さとう しらたまこ こめあぶら	にんじん さやえんどう ねぎ だいこん はくさい こまつな れんこん しいたけ たけのこ かんぴょう おうとう	590 18.9
5	火	○	炒り豆腐丼 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ グリンピース にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく しめじ ねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	603 25.1
6	水	○	★きなこ揚げパン 果物(いよかん) ★肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ	コッペパン こめあぶら グラニューとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ はくさい こまつな いよかん	585 23.9
7	木	○	ごはん 鮭のみそ焼き 青のりポテト 白菜汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ なた あおのり	こめ じゃがいも さとう バター	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ はくさい しょうが こまつな	585 28.5
8	金	○	★ポークカレーライス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ こめあぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	617 20.1
11	月	○	ごはん のりの佃煮 厚焼きたまご けんちん汁	ぎゅうにゅう たまご のり とりになる ひじき とうふ あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース ごぼう こんにゃく	586 23.7
12	火	○	ごはん さばの文化干焼き 五色煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン いんげん ねぎ キャベツ もやし こまつな	685 26.0
13	水	○	★ジャージャー麺 ★サイダーフルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく かんでん	むしちゅうかめん さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ごま サイダー	にんじん たまねぎ もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たけのこ しめじ みかん パイン もも	676 23.4
14	木	○	ひじきごはん 豚汁 ししゃものピリ辛焼き	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく ししゃも だいず とりになる あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう こんにゃく ねぎ	598 28.1
15	金	○	四川豆腐丼 やさい 野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	はくさい にんじん もやし ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ	573 20.2
18	月	○	★練馬スパゲティ ★フライドポテト ミニトマト	ぎゅうにゅう ツナ ちりめんじゃこ やきのり	スパゲティ こめあぶら さとう じゃがいも	だいこん こまつな ミノトマト	586 22.8
19	火	○	ごはん 蒸しさわらのねぎソース ★パンサンスー 白菜スープ	ぎゅうにゅう さわら とうふ ロースハム ベーコン	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな はくさい たまねぎ きゅうり もやし	590 24.6
20	水	シ ア	ガーリックライス ★フライドチキン やさい野菜スープ 揚げチーズ	ジョア とりになる ベーコン チーズ	こめ こめあぶら かたくりこ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン パセリ	641 25.1

★マークは6年生のリクエストです。

*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。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

今月の 平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
615	23.7	20.1	319	2.1	197	0.37	0.53	23	3.7	2.4	
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	3.7	2.0未満