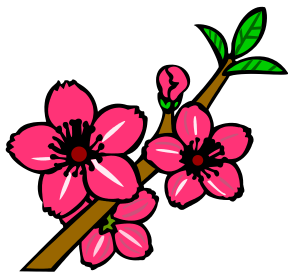


３月の献立

平成２８年度　　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献　立　名	主な材料名 血や肉をつくる（赤）	熱や力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー（kca） たんぱく質（g）
1	水	コーヒー牛乳 カレーライス **☆フルーツポンチ**	豚肉 コーヒー牛乳 寒天 (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 水あめ 米油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 りんご 福神漬 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ぶどう缶	680 16.8
2	木	牛乳 **☆けんちんうどん** ちくわの磯辺揚げ 野菜の和風和え	鶏肉 油揚げ 竹輪 鶏卵 かつお削り 牛乳 あおのり しらす干し(かつお節)	こんにゃく 里芋 うどん 小麦粉 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	620 29.1
3	金	牛乳 菜の花寿司 鰆の西京焼き 沢煮椀 ピーチゼリー	油揚げ 鶏卵 鰆 味噌 豚肉 牛乳 アガー (昆布 かつお節)	米 砂糖 米油 蓮根	にんじん 菜の花 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ 舞茸 えのき 桃ジュース 黄桃缶	639 28.0
6	月	牛乳 **☆揚げパン**(うぐいすきな粉) **☆肉団子入り春雨スープ** アスパラのサラダ	きな粉 鶏肉 牛乳(鶏ガラ)	ミルクパン 上白糖 でん粉 春雨 砂糖 揚げ油 米油	にんじん 小松菜 アスパラガス たけのこ 干し椎茸 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	612 24.2
7	火	牛乳 きびごはん 魚のネギみそ焼き かきたま汁 野菜の生姜じょうゆ	鱈 味噌 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳(昆布 かつお節)	米 もちきび 砂糖 でん粉 白ごま	にんじん 小松菜 ほうれんそう ねぎ 大根 しめじ えのき 干し椎茸 白菜 生姜	592 28.4
8	水	牛乳 サフランライスのクリームソースかけ キャベツのマリネ	鶏肉 えび 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏ガラ)	米 小麦粉 砂糖 バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン りんご	672 23.5
9	木	牛乳 北海ごはん きのこの卵焼き 野菜のみそ汁 たんかん	ほたて 豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳 (昆布 かつお節)	米 もち米 三温糖 じゃが芋 米油 白ごま	にんじん こねぎ 南瓜 玉葱 ねぎ 小松菜 にんにく えのき コーン 干し椎茸 しめじ 大根 たんかん	658 27.3
10	金	牛乳 わかめとじゃこのごはん 焼き豆腐の中華煮 **☆パリパリサラダ**	豚肉 焼き豆腐 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油 揚げ油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 玉葱	687 29.3
13	月	牛乳 スパゲティキノコソース ほうれんそうサラダ チーズケーキ	ベーコン 鶏卵 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油	にんじん 青ピーマン にんにく ほうれんそう 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム キャベツ レモン	699 23.5
14	火	牛乳 ひじきごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 具だくさん味噌汁 せとか	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳 ひじき ししゃも (昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ せとか	592 27.3
15	水	牛乳 チキンライス ＡＢＣスープ 花野菜のサラダ	鶏肉 牛乳(鶏ガラ)	米 ＡＢＣマカロニ 砂糖 米油 バター	トマトジュース にんじん セロリ ブロッコリー 玉葱 カリフラワー マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	581 23.2
16	木	牛乳 ごはん こづゆ えびフライ きゅうりの土佐漬け	ほたて貝柱 えび 鶏卵 かつお削り 牛乳 (昆布 かつお節)	米 里芋 こんにゃく 麩 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ油	にんじん 小松菜 干し椎茸 きくらげ きゅうり 生姜 レモン	630 28.9
17	金	牛乳 キムタクごはん **☆ジャンボ揚げ餃子** きくらげのスープ はるか	ベーコン 豚肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 餃子の皮 でん粉 ごま油 白ごま 揚げ油 米油	にら にんじん たくあん キムチ 干し椎茸 ねぎ キャベツ 生姜 にんにく もやし きくらげ はるか	623 20.3
21	火	乳酸菌飲料 フィッシュバーガー ポークビーンズ いちご	メルルーサ 豚肉 大豆 乳酸菌飲料(鶏ガラ)	丸パン 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 米油	にんじん キャベツ 玉葱 いちご	606 27.5
22	水	牛乳 赤米ごはん 鶏肉の香味焼き 春のみそ汁 紅白なます **☆抹茶ムース**	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 アガー 調理用乳 生クリーム(かつお節)	米 赤米 じゃが芋 砂糖 黒ごま	にんじん 生姜 セロリ 玉葱 わらび たけのこ ねぎ 大根	665 25.0

献立紹介

3日(金)
菜の花寿司
ピーチゼリー

ひなまつりを菜の花寿司でお祝いします。ピーチゼリーは「桃の節句」にちなんだデザートです。

6日(月)
揚げパン

リクエスト給食でも大人気の揚げパンです。春らしい緑がきれいな、うぐいすきなこを使います。

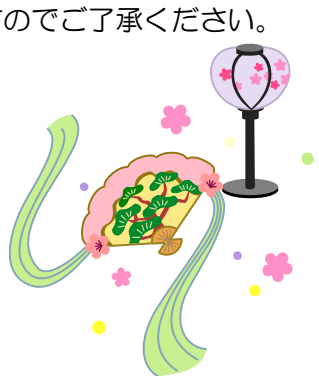
16(木)
こづゆ

毎月１９日は食育の日です。福島県の郷土料理である、こづゆを出します。こづゆはハレの日に食べる特別な料理です。

22(水)
赤米ごはん
鶏肉の香味焼き
春のみそ汁

今年度最後の給食です。６年生にとっては小学校生活最後です。この日の献立は、今の６年生が入学して初めて食べた給食の献立を参考に立てました。

☆太文字は、リクエスト給食です。

3月の誕生日給食は１７日（金）です。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。