



# 3月の献立

平成29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			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g)	
1 木	牛乳 スパゲッティナポリソース コーンサラダ	ハム 豚肉 ウィナー 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油	人参 青ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし キャベツ コーン缶	592	<b>2日(金) 菜の花ずし ピーチゼリー</b> 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。  <b>14(水) こつゆ</b> 福島県の郷土料理 である。こつゆを作 ります。こつゆはハ シの日に食べる特別 な料理です。  <b>15(木) ハムと卵のキッシュ</b> 給食世界ツアー、 今月はフランスで す。フランスの軽食 であるキッシュを作 ります。  <b>16(金) ジャンボ揚げ餃子</b> 6年生のリクエスト 給食です。ひとつ ひとつ給食室で包ん で揚げます。  <b>20(火) 黒米ごはん 鶏肉の照り焼き 春のみそ汁</b> 今年度最後の給食 です。6年生にとつ 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。
					23.5	
2 金	牛乳 菜の花ずし 鰯の西京焼き すまし汁 ピーチゼリー	油揚げ 鶏卵 鯖 味噌 豆腐 牛乳 アガー 昆布 かつお節	米 砂糖 米油	人参 菜花 小松菜 干し椎茸 大根 えのきたけ 桃ジュース 黄桃缶 蓮根	633	
					27.5	
5 月	牛乳 ごはん さばの香味焼き みそ汁 五目きんぴら	鯖 油揚げ 味噌 豚肉 牛乳 わかめかつお節	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 米油 ごま油 白ごま	人参 ねぎ 生姜 玉葱 ごぼう 蓮根	667	
					28.0	
6 火	牛乳 チリピーンズライス キャベツ人参サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 トマトジュース にんにく 玉葱 キャベツ	616	
					21.3	
7 水	牛乳 きびごはん 焼き豆腐の中華煮 わかめサラダ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 わかめ鶏がら	米 もちきび 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 だけのか 干し椎茸 白菜 ねぎ もやし きゅうり	610	
					25.6	
8 木	牛乳 ゆかりごはん 和風ハンバーグ 青菜のみそ汁 大豆とポテトの磯辺揚げ	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 味噌 調理用乳 あおのり 大豆 牛乳かつお節	米 白粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 揚げ油	人参 小松菜 玉葱 大根 えのきたけ ねぎ	653	
					28.6	
9 金	牛乳 ピザトースト 米粉のシチュー くだもの(はるか)	ベーコン 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 調理用乳 生クリーム(鶏がら)	食パン じゃが芋 米粉 米油	人参 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 コーン缶 マッシュルーム はるか	631	
					25.0	
12 月	牛乳 磯おこわ ししゃもの南蛮揚げ けんちん汁 くだもの(清見オレンジ)	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ひじき 昆布 ししゃも かつお節	もち米 米 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋 米油 揚げ油	人参 赤ピーマン ねぎ ごぼう 大根 清見オレンジ	644	
					28.0	
13 火	牛乳 五目あんかけ焼きそば アンニン豆腐	豚肉 うすら卵 えび いか 牛乳 寒天 調理用乳(鶏がら)	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 だけのか 干し椎茸 白菜 もやし きくらげ ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	648	
					24.2	
14 水	牛乳 ごはん こつゆ 鮭の黄金焼き 白菜のゆず風味	ほたて干し貝柱 鮭 味噌 牛乳 昆布 かつお節	米 こんにゃく 焼き麩 里芋 マヨネーズ(卵不使用)	人参 小松菜 干し椎茸 きくらげ 生姜 白菜 ゆず	608	
					29.5	
15 木	牛乳 三色ピラフ ハムと卵のキッシュ ジュリエンスープ	鶏肉 ハム 鶏卵 牛乳 調理用乳 生クリーム ピザチーズ(鶏がら)	米 じゃが芋 米油 バター	人参 青ピーマン 玉葱 コーン缶 グリーンピース にんにく キャベツ セロリ	666	
					24.6	
16 金	牛乳 わかめごはん ジャンボ揚げ餃子 きのこスープ ピリ辛サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ 鶏がら	米 餃子の皮 でん粉 砂糖 揚げ油 ごま油 米油	にら 人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ 生姜 にんにく えのきたけ しめじ 生椎茸 きゅうり もやし コーン缶	615	
					22.7	
19 月	牛乳 じゃことごまのごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれんそうサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳(かつお節)	米 じゃが芋 三温糖 砂糖 白ごま 米油	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 もやし グリーンピース	623	
					21.5	
20 火	牛乳 黒米ごはん 春のみそ汁 鶏肉の照り焼き 紅白なます 抹茶ムース	油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳 アガー 調理用乳 生クリーム(かつお節)	米 古代米 じゃが芋 生麩 三温糖 でん粉 砂糖 黒ごま 米油	人参 わらび だけのか ねぎ 生姜 大根	712	
					25.4	

★太文字は、リクエスト給食です。

3月の誕生日給食は16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。