



3月の献立

平成30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 金	牛乳 菜の花ずし 大豆とポテトの磯辺揚げ すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ 鶏卵 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳 あおのり アガー(かつお節 昆布)	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 米油 蓮根 揚げ油	にんじん 菜の花 ほうれん草 大根 干し椎茸 白菜 えのきだけ ねぎ 桃ジュース 黄桃缶	665 24.0	1日(金) 菜の花ずし ピーチゼリー ひなまつりを菜の花寿司でお祝います。ピーチゼリーは「桃の節句」にちなんだデザートです。
4 月	牛乳 五目とりめし きびなごのカレー揚げ 貝だくさんみそ汁 くだもの(りんご)	鶏肉 油揚げ 生揚げ 味噌 牛乳 きびなご(かつお節)	米 三温糖 でん粉 米油 じゃが芋 揚げ油	にんじん 小松菜 生姜 こぼろ 干し椎茸 キャベツ 大根 ねぎ りんご	595 23.3	
5 火	牛乳 ツナときのこのスパゲティ ほうれん草サラダ 豆腐入りチーズケーキ	ツナ缶 豆腐 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	ほうれん草 にんじん 舞茸 もやし 玉葱 しめじ 生椎茸 えのきだけ にんにく マッシュルーム レモン	726 29.0	
6 水	牛乳 ハ宝おこわ 切干大根の中華サラダ チゲスープ	大豆 豚肉 えび うすら卵 鶏肉 豆腐 コチュジャン 牛乳 ひじき(鶏がら)	米 もち米 三温糖 ごま油 米油 白ごま	にんじん ほうれん草 にら だけのこと 干し椎茸 クリンヒース 切干し大根 もやし 生姜 えのきだけ キムチ	646 25.5	
7 木	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ くだもの(たんかん)	鶏肉 牛乳 生クリーム (鶏がら)	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 米油 バター	にんじん トマト缶 ブロッコリー にんにく 生姜 玉葱 りんご きゅうり 福神漬 キャベツ コーン缶 たんかん	711 20.3	13(水) フィッシュ& チップス スコッチフロス 給食世界ツアー、 今月はイギリスで す。イギリスの体表 料理の一つである鱈 とじゃが芋を揚げた フィッシュ&チップ スと、大麦が入った スープであるスコッ チフロスを作ります。
8 金	牛乳 玄米入りごはん ひじき入りキャベツメンチ 豆腐と青菜のみそ汁 野菜のごま和え	豚肉 大豆 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳 ひじき 調理用乳 (かつお節)	米 玄米 バン粉 小麦粉 三温糖 砂糖 揚げ油 白ごま	小松菜 にんじん 玉葱 キャベツ えのきだけ ねぎ 白菜 もやし	717 29.7	
11 月	牛乳 サバそぼろ丼 キャベツの甘みそかけ のっぺい汁	さば 味噌 鶏卵 鶏肉 生揚げ 牛乳(かつお節)	米 玄米 砂糖 三温糖 里芋 こんにゃく 竹輪 だん粉 米油 ごま油	にんじん 小松菜 こぼろ 玉葱 舞茸 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	692 28.5	
12 火	牛乳 キムチチャーハン ナムル にらたまスープ	焼き豚 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳 (鶏がら)	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 にら ねぎ キムチ もやし にんにく 生姜 しめじ	584 23.2	
13 水	牛乳 ダイスチーズパン フィッシュ&チップス スコッチフロス	鱈 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 牛乳(鶏がら)	ダイスチーズパン 小麦粉 じゃが芋 大麦 揚げ油 米油	にんじん かぶ レモン にんにく 玉葱 セロリ キャベツ	701 32.4	15(金) こづゆ 福島県の郷土料 理である、こづゆを 作ります。こづゆは ハレの日に食べる特 別な料理です。
14 木	牛乳 きびごはん 生揚げのふきよせ煮 野菜の生姜和え	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 もちきび 里芋 砂糖 こんにゃく でん粉 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 だけのこと 大根 もやし	608 23.5	
15 金	牛乳 ごはん 鮭の菜種焼き 和風じゃこサラダ こづゆ	鮭(ほたて貝柱 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節 昆布)	米 砂糖 こんにゃく 里芋 あらね 白ごま 米油 マヨネーズ(卵不使用)	ほうれん草 小松菜 にんじん 生姜 もやし 干し椎茸 大根 こぼろ きくらげ	603 30.4	
18 月	牛乳 ガーリックピラフ ハムと卵のキッシュ コーンポタージュ	ひよこ豆 ハム 鶏卵 牛乳 生クリーム ピザチーズ 調理用乳(鶏がら)	米 小麦粉 食パン 米油 バター	にんじん 小松菜 青ピーマン パセリ にんにく 玉葱 こぼろ コーン缶 マッシュルーム セロリ	719 26.1	
19 火	牛乳 長崎ちゃんぽん アンニン豆腐	豚肉 いか えび なるとう すら卵 牛乳 粉寒天 調理用乳(鶏がら)	中華めん 砂糖 米油 ごま油	にんじん ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	628 26.0	20(水) 黒米ごはん 鶏肉のから揚げ 春のみそ汁 今年度最後の給 食です。6年生の卒 業祝い 献立です。
20 水	牛乳 黒米ごはん 鶏肉のから揚げ 紅白なます 春のみそ汁 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 黒米 でん粉 じゃが芋 生麴 砂糖 黒ごま 揚げ油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく 大根 わらび だけのこと ねぎ	693 21.2	

☆太文字は、リクエスト給食です。

※ 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。

