

3月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とほたらき			エネルギー	だし
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	たんぱく質	
1	火		ごはん さばのみそ煮 野菜のごまあえのっぺい汁	ぎゅうにゅうさば とりにくみそ	こめ ごま さとう こんにやくちくわぶ じゃがいも かたくりこ	しょうが ややしにんじん はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな しいたけ	625	かつお
							28.5	
2	水		きなこあげパン 肉団子スープ くだもの(清見オレンジ)	ぎゅうにゅうきなこ ぶたにく	ミルクパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎにんじん はくさいにら きよみオレンジ	589	とり
							22.9	
3	木		ごもく 五目ちらしずし 大根のゆかりあえ うすくず汁 おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ えび とうふ アガー わかめ	こめ さとう	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ だいこん こまつな えのき おうとう	596	かつお
							23.4	
4	金		ごはん めかじきのかりんとう揚げ 野菜のからしあえ みそ汁	ぎゅうにゅう めかじき あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう	キャベツ ややしにんじん こまつな たまねぎ ねぎ だいこん しょうが	628	かつお
							27.9	
7	月		ごはん チーズタッカルビ 華風あえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ	こめ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ややし ねぎ にんにく しょうが	607	とり
							24.8	
8	火		ジャージャー麺 フルーツパンチ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かんてん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま さとう サイダー かたくりこ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん きゅうり もやし みかん パイナップル おうとう	630	ぶた
							23.5	
9	水		ねぎ塩豚丼 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく ややしにら たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ チンゲンサイ たけのこ	547	とり
							24.9	
10	木		ぶたこんぶ 豚昆布ごはん ししゃものピリ辛焼き いながじる 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ししゃも あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな	556	にぼし
							26.1	
11	金		ごまごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	586	かつお
							25.7	
14	月		練馬スパゲティー コーンサラダ チーズケーキ	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ	スパゲティー オリーブオイル バター はくりきこ さとう あぶら	だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン	677	/
							31.0	
15	火		わかめごはん 揚げぎょうざ たまごスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく たまご	こめ はくりきこ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キャベツ ねぎにら たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム レモンじる	595	とり
							21.6	
16	水		レモンシュガートースト チーズサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう チーズ ウイナー ぶたにく だいず	しょくぱん マーガリン さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマトかん	615	/
							23.2	
17	木		ごはん さばの文化干し きんぴらごぼう 吉野汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こんにやく ごま あられふ さとう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	647	かつお
							27.9	
18	金		カレーライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ あぶら じゃがいも バター さとう はくりきこ	にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ぶどうジュース	714	ぶた
							21.6	
21	月	しゅんぶん ひ 春分の日						
22	火		コーンピラフ チーズポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ バター あぶら ABCマカロニ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ コーン マッシュルーム	597	とり
							20.5	
23	水		せきほんとり 赤飯 鶏のから揚げ さわにわん 沢煮椀 くだもの(花みかん)	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ぶたにく あぶらあげ	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ はくりきこ しらたき	しょうが にんにく だいこん にんじん えのき しいたけ ねぎ こまつな みかん	665	かつお
							26.8	



・食材料の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	617	25.0	22.5	332	2.1	226	0.26	0.46	14	5.5	2.5