3月　献立表

平成 27 年度

石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	火	牛乳 ・キャロットライスのクリームソースかけ ・コーンサラダ	鶏肉、★えび、大豆(国産､乾)、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、砂糖、★バター、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム､もやし、とうもろこし、キャベツ	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.2 g
2	水	牛乳 ・うぐいすきなこあげパン ・ポトフ	うぐいすきな粉、豚肉、ベーコン、ウィンナー、★牛乳	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、じゃがいも、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27 g 食塩相当量 1.3 g
3	木	牛乳 ・なのはなちらし ・おすいもの ・キャロットむしパン	油揚げ、★たまご、はんぺん、★牛乳、こんぶ、刻みのり	米、砂糖、小麦粉、油、★ごま、★バター	にんじん、なばな、たけのこ、干ししいたけ、かんぴょう、だいこん、ねぎ	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.1 g
4	金	牛乳 ・わかめごはん ・さけのしおやき ・ひじきとだいずのにもの ・ひっつみじる	さけ、大豆、さつま揚げ、鶏肉、★牛乳、ひじき	米、麦、こんにゃく、砂糖、小麦粉、白玉粉、油	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、はくさい、干ししいたけ、ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.2 g
7	月	牛乳 ・ごはん ・とりにくとコーンのあげに ・わかめのすましじる	鶏肉、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、油	にんじん、にんにく、しょうが、とうもろこし、★グリンピース、だいこん、ねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7 g
8	火	＜おべんとう＞ 牛乳 ・カレーピラフ ・タンドリーチキン ・ブロッコリーのおかかあえ ・みかん	鶏肉、かつお削り節、★牛乳、ヨーグルト	米、麦、★バター、油	にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、にんにく、セロリー、みかん	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
9	水	牛乳 ・ごはん ・くじらのたつたあげ ・わかめとコーンのサラダ ・とんじる	くじら肉、豚肉、絹ごしとうふ、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油	にんじん、しょうが、キャベツ、とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
10	木	牛乳 ・まるパン ・さけフライ ・パセリポテト ・野菜とコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、★バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
11	金	牛乳 ・チキンライス ・はるキャベツのサラダ ・ポタージュスープ(ｸﾙﾄﾝ)	鶏肉、赤みそ、★牛乳、生クリーム	米、麦、砂糖、じゃがいも、コーンスターチ、食パン、★バター、油、ごま油、★ごま(いり)	トマト缶、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリンピース、キャベツ、とうもろこし	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g
14	月	牛乳 ・うめごはん ・とうふのでんがく ・ごもくきんぴら ・みそしる(はくさい･あぶらあげ)	生揚げ、赤みそ、さつま揚げ、油揚げ、白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、三温糖、かたくり粉、こんにゃく、砂糖、★ごま(いり)、油	にんじん、とうがらし(乾)、刻み梅、しょうが、ごぼう、たけのこ、れんこん、はくさい、ねぎ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g
15	火	牛乳 ・カレーライス ・ふくじんづけ ・カリポリサラダ	豚肉、★牛乳	米、麦、じゃがいも、小麦粉、ざらめ糖、砂糖、油 ★バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、大根(福神漬)、だいこん、きゅうり	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
16	水	牛乳 ・こぎつねごはん ・やきししゃも ・しゃべことじる ・くだもの(はっさく)	豚ひき肉、油揚げ、★いんげんまめ、焼き豆腐、★牛乳、★ししゃも、こんぶ	米、麦、砂糖、こんにゃく、さといも、油	にんじん、干ししいたけ、だいこん、ねぎ、はっさく	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
17	木	牛乳 ・しょくパン ・てづくりみかんジャム ・クリームシチュー ・うずらまめのサラダ	ベーコン、鶏肉、うずら豆、★牛乳、生クリーム	食パン、コーンスターチ、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、砂糖、★バター、油	にんじん、みかん缶詰､みかんｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ、玉ねぎ、★グリンピース、きゅうり	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.8 g
18	金	牛乳 ・チャーハン ・チゲスープ ・あんにんどうふ	焼き豚、豚肉、★えび、★たまご、 絹ごしとうふ、赤みそ、白みそ、★牛乳､生クリーム	精米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 米ぬか油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、ねぎ、★グリンピース、もやし、はくさい(キムチ漬け)、はくさい、えのきたけ、玉ねぎ、みかん缶詰	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.4 g
22	火	牛乳 ・ねりまスパゲティ ・けんこうサラダ	ツナ缶詰、油揚げ、★牛乳、刻みのり、ひじき	スパゲティ、砂糖、こんにゃく、オリーブ油、油	こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろこし	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.8 g
23	水	＜おたのしみきゅうしょく＞ ジョア ・せきはん ・とりにくのさっぱりに ・ごまあえ ・すましじる ・アイスクリーム	ささげ、鶏肉、かまぼこ、ジョア、アイスクリーム	米、もち米、砂糖、焼きふ、★黒ごま、★白ごま	こまつな、にんじん、しょうが、もやし、だいこん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μ g)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均基準	639	25.1	20.7(29.1)	347	2.3	218	0.24	0.37	14	4.6	2.6
摂取基準量	640	24 18～32	摂取エネルギー全体の25%～30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

早寝・早起き・朝ごはん