

3月 献立表

練馬区立石神井東小学校

平成 28 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える	
1	水	牛乳 シーフードドリア はるキャベツスープ	鶏肉★むきえび★いか★牛乳 クリーム ピザチーズ	精米 おおむぎ 薄力粉 かたくり 粉 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん 玉ねぎ マッシュ ルーム にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	牛乳 ★むぎごはん ★みそカツ ポイルやさいきのこのみそしる	豚肉★たまご 八丁味噌 油揚げ 米みそ★牛乳	精米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	にんじん キャベツ だいこん は くさい えのきたけ なめこ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.5 g
3	金	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 りし りこんぶ 刻みのり★牛乳	精米 砂糖 薄力粉 米ぬか油★ ごま 有塩バター	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 622 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
6	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 かつお節★牛乳 わかめ	精米 おおむぎ かたくり粉 じゃ がいも 砂糖 米ぬか油	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 626 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
7	火	牛乳 ★キャロットライスのクリームがけ コーンサラダ	鶏肉★むきえび 大豆★牛乳 ホ イップクリーム	精米 おおむぎ 薄力粉 砂糖 有 塩バター 米ぬか油	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 640 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g
8	水	牛乳 ごもくごはん とりのからあげ ゆでブロッコリー みかん	鶏肉 油揚げ 鶏肉★牛乳	精米 もち米 おおむぎ つきこん 砂糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ブロッコリー ごぼう しょうが 干しいたけ みかん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
9	木	牛乳 まるパン ★てりやきチキン ★フライドポテ ちんげんさいととうふのスープ	鶏肉 絹ごし豆腐★牛乳 ジョア (ストロベリー)	丸パン砂糖 かたくり粉 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん テンゲンツァイ しょう が 玉ねぎ はくさい ねぎ ぶどう ジュース	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
10	金	牛乳 ★ごはん さけのしおやき ひじきとだいずのもの かきたまじる	さけ 大豆 さつま揚げ 絹ごし豆 腐★たまご かつお節★牛乳 ひ じき	精米 おおむぎ つきこん 砂糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ごまつな ごぼう 干し しいたけ ねぎ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.8 g
13	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(はくさいとあぶらあげ)	生揚げ 米みそ さつま揚げ まさ ば節 油揚げ 米みそ★牛乳 わ かめ	精米 おおむぎ 三温糖 かたくり 粉 板こんにやく 砂糖★ごま 米 ぬか油	にんじん とうがらし 梅干し しょう が ごぼう 干しいたけ これんこん はくさい ねぎ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g
14	火	牛乳 ★カレーライス ふくじんづけ カリボリサラダ	豚肉★牛乳	精米 おおむぎ じゃがいも 薄力 粉 中ざら糖 砂糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく しょうが 玉 ねぎ 福神漬 だいこん きゅうり	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
15	水	牛乳 こぎつねごはん やきししゃも しゃべことじる	豚肉 油揚げ いんげんまめ 焼 き豆腐★牛乳★ししゃも りしり こんぶ	精米 おおむぎ 砂糖 板こんにやく さきといも 米ぬか油	にんじん 干しいたけ だいこ ん ねぎ	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.8 g
16	木	牛乳 ★ガーリックフランス 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 クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖 ソフト タイプマーガリン 米ぬか油 有塩 バター	にんじん にんにく 玉ねぎ グリ ンピース きゅうり	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g
17	金	牛乳 ★やきにくガーリックライス はるさめスープ みかんいりミルクゼリー	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐★牛乳 クリーム	精米 おおむぎ 普通はるさめ 砂糖 米ぬか油 有塩バター ご ま油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ は くさい ねぎ しょうが 蜜柑缶	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g
21	火	牛乳 ★ねりまスパゲティ けんこうサラダ きよみオレンジ	まぐろ缶詰 油揚げ★牛乳 焼き のり ひじき	スパゲティ 砂糖 つきこん オ リーブ油 米ぬか油	ごまつな にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.7 g
22	水	ジョア せきはん とりにくのさつぱりに ごまあえ おすいもの★アイスクリーム	ささげ 鶏肉 かまぼこ かつお 節 ジョア(ストロベリー) 雪見大 福	精米 もち米 砂糖 焼きふ★黒 ごま★ごま★すりごま	ごまつな にんじん しょうが も やし はくさい だいこん	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.6 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。ご意見ご要望などありましたら、学校にお寄せください。
★印は六年生のリクエスト献立です。

学校給食 摂取基準	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
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	654	25	22.4(30)	362	2.1	218	0.25	0.38	14	4.5	2.7
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・朝ごはん

練馬区立石神井東小学校