

3月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える				
1	木	ぎゅうにゅう チンジャオロースどん ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこみずに あかピーマン ピーマン こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558kcal 19.6g 15.4g 1.9g	とんこつ	
2	金	ぎゅうにゅう なのはなちらしずし こうはくはんべんいりすましじる おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう しらす あぶらあげ たまご のり はんべん とりにく アガー	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこみずに れんこん ほししいたけ なのはな だいこん おうとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 22.3g 15.3g 2.5g	かつおぶし	
5	月	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス ABCスープ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ バター あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 21.9g 18.7g 2.9g	とりがら	
6	火	ぎゅうにゅう キャロットライスクリームソースがけ コンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ もやし きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666kcal 21.9g 27.1g 2.8g	とりがら	
7	水	ぎゅうにゅう ごもくごはん とりのからあげ ゆでブロッコリー くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにやく	ごぼう しょうが にんじん ブロッコリー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642kcal 26.6g 21.3g 1.8g	×	
8	木	ぎゅうにゅう マーガリンパン てりやきチキン フライドポテト ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ アガー	マーガリンパン さとう パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668kcal 27.4g 25.6g 3.0g	とりがら	
9	金	ぎゅうにゅう ちゅうがおこわ チーズポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ もちごめ ごまあぶら じゃがいも バター ウエーブワンタン	にんじん たけのこみずに ほししいたけ ホールコーン しょうが にんにく ほうき もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601kcal 22.1g 20.7g 3.3g	とんこつ	
12	月	ぎゅうにゅう あしたばきなこあげパン ミネストローネ くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きなこ ひよこまめ	あしたばパン さとう きなこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ ホールトマト トマトピューレ デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633kcal 23.1g 22.2g 2.6g	とりがら	
13	火	ぎゅうにゅう ごはん ホキのバーベキューソース ぶどうまめ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが だいこん ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550kcal 27.2g 12.9g 2.3g	かつおぶし	
14	水	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりメンマ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら ラード あぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし ちんげんさい たけのこみずに いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 24.1g 18.3g 3.9g	とんこつ	
15	木	ぎゅうにゅう ハンバーガー えびとキャベツのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご えび なまクリーム とりにく	まるパン パンこ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん きゃべつ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719kcal 35.8g 28.2g 2.6g	とりがら	
16	金	ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ さつまいものつつみあげ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら さつまいも きょうぎのかわ	にんじん しょうが ごぼう グリーンピース ホールコーン たまねぎ きゃべつ こまつな にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594kcal 18.4g 22.7g 2.7g	とりがら	
19	月	ぎゅうにゅう ねりマスバゲティ キャロットドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	だいこん にんじん きゃべつ もやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603kcal 22.8g 19.8g 2.9g	×	
20	火	ぎゅうにゅう カレーライス 福神漬 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんでん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター ざらめとう さとう	にんにく セロリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ぶくじんづけ バイン おうとう みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690kcal 20.3g 17.8g 2.2g	とんこつ	
21	水	しゅんぶん ひ 春分の日							
22	木	しゅうりょうしき 修了式							
23	金	そつぎょうしき 卒業式							

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。

は6年生のリクエストメニューです。

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(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	624	23.9	20.4	319	2	191	0.26	0.36	17	4.7	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・早起き・朝ごはん