

3月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井東小学校

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 金	ぎゅうにゅう ちらしずし ししゃもみりんやきおすいもの くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり ししゃもとりにく	こめ むぎ さとう やきふ ごま	にんじん たけのこみずにほしいたけ かんぴょう だいこん こまつな いちご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 594kcal 29.6g 18.3g 3.6g	かつおぶし
4 月	ぎゅうにゅう ごこなめし ツナとだいにんのサラダにくだんごスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにくとうふ あずき	こめ むぎ もちごめ きび さとう あぶら かつくりこ ごまあぶら ばれいしょはるさめ	きゃべつ もやし にんじん ホールコーン たまねぎ しょうが はくさい ねぎ ほしいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 602kcal 23.5g 15.8g 4.1g	とりがら
5 火	ぎゅうにゅう ごはん のりとひじきのつくだに にしぎたまご みそしる	ぎゅうにゅう ひじき のりとりにく たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えのき ほしいたけ だいこん ねぎ しめじ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 585kcal 26.3g 18.6g 3.3g	かつおぶし
6 水	ぎゅうにゅう きらきらピラフ フライドチキンゆでブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン にんにく スライスマッシュルーム しょうが ブロッコリー	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 602kcal 23.1g 24.7g 3.0g	×
7 木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュース	ぎゅうにゅう ウィナー ナマクリーム	コッペパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ホールコーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 653kcal 21.8g 31.7g 2.8g	とりがら
8 金	ぎゅうにゅう キムチチャーハン トックスープ いがぐりくん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なまクリーム	こめ あぶら ごまあぶら トク さつまいも そうめん こむぎこ	にんじん たまねぎ キムチ ほしいたけ セロリ だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 717kcal 19.4g 23.2g 3.0g	とりがら
11 月	ぎゅうにゅう やきにくガーリックライス パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 607kcal 21.2g 21.0g 1.7g	×
12 火	ぎゅうにゅう わかめごはん さけのこがねやき とうふだんごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ かまぼこ わかめごはんのもと	こめ むぎ ごま しらたまこ マヨネーズ(たまごなし)	しょうが パセリ ほしいたけ にんじん はくさい こまつな	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649kcal 26.5g 23.2g 2.5g	かつおぶし こんぶ
13 水	ぎゅうにゅう きなこあげパン ワンタンスープ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン ごま あぶら さとう グラニューとう ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ きよみオレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 589kcal 21.7g 21.5g 1.5g	とんこつ
14 木	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ たまご わかめ	こめ むぎ あぶら かつくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん にはほしいたけ ねぎ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 672kcal 28.4g 20.9g 3.1g	とんこつ とりがら
15 金	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそにしおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ とうふ みそ	こめ むぎ さとう	しょうが ねぎ きゃべつ にんじん たまねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 598kcal 28.1g 16.7g 3.8g	かつおぶし
18 月	ぎゅうにゅう みそラーメン てづくりメンマ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら ラード ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ セロリ 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 りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 610kcal 22.9g 17.4g 3.9g	とんこつ
19 火	ぎゅうにゅう とりごぼろピラフ フライドポテト ポークピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ ホールマト トマトピューレ パセリ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 607kcal 24.2g 18.4g 3.0g	とりがら とんこつ
20 水	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ サイダーポンチ(みつやサイダー)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご みかんかん パインかん おうとうかん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 753kcal 21.0g 17.0g 2.5g	とんこつ
21 木	しゅんぶん ひ 春分の日					
22 金	しゅうりょうしき 修了式					
25 月	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。

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	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	631	24.1	20.6	313	82	2	192	0.25	0.38	13	4.5	3
摂取 基準量	650	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満



早寝・早起き・朝ごはん