

3月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2	月	○	チョコチップパン ABCマカロニ入りトマトスープ ジャーマンポテト	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳	チョコチップ マカニ 油 じゃがいも バター	人参 トマト缶詰 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	624kcal 22.1g
3	火	○	菜の花ごはん 鯖の西京焼き ひな祭りのすまし汁 ☆いちご	たまご さわら みそ はんぺん 鶏肉 牛乳	米 上白糖 油 ごま	なばな 小松菜 生姜 大根 葱 しめじ いちご	630kcal 32.6g
4	水	○	☆豚の生姜焼き丼 根菜汁	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 片栗粉 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 生姜 りんごソース ごぼう 大根 葱	678kcal 29.8g
5	木	○	ジャージャー麺 サイダーゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 上白糖 片栗粉 油 ごま油	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり みかん缶	641kcal 25.6g
6	金	○	スペシャルカレー カラフルサラダ	鶏肉 うずらの卵 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 チャツネ キャベツ コーン	704kcal 20.4g
9	月	○	練馬スパゲティ かぼちゃのマフィン ☆プチトマト	ツナ きざみのり 牛乳 クリーム 調理用牛乳	スパゲティ 上白糖 薄力粉 油 バター ベーキングパウダー	かぼちゃ ミニトマト 大根 干しぶどう	701kcal 27.3g
10	火	○	中華おこわ 焼きししゃも たまご入り五目スープ	えび チャーシュー 豆腐 たまご 牛乳 ししゃも	米 片栗粉 もち米 油	人参 小松菜 筍 干し椎茸 玉葱 葱	579kcal 31.7g
11	水	○	揚げパン ポトフ デコボン	きな粉 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	コッパン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ デコボン	656kcal 25.2g
12	木	○	☆ご飯 鯖の文化干し ☆みそ汁 野菜のからししょうゆ	鯖の文化干し 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 カットわかめ	米 焼き麩 上白糖	人参 小松菜 葱 キャベツ	676kcal 34.5g
13	金	○	麦ご飯 ☆ホイコーロー わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 豆腐 パルメザン 牛乳 カットわかめ	米 麦 上白糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン ぶどうゼリー にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 えのきだけ	643kcal 22.6g
16	月	○	みそラーメン 大学芋	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 さつまいも ごま 水あめ 上白糖 油 ラドごま油	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	702kcal 22.8g
17	火	○	わかめご飯 厚焼きたまご 吉野汁	豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ わかめご飯のもと 牛乳	米 上白糖 板こんにゃく じゃがいも 片栗粉 油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 大根 葱 しめじ	620kcal 25g
18	水	○	キムチチャーハン 豆腐のスープ煮 ☆いちご	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 青梗菜 キムチ いちご にんにく 白菜 生姜 筍 干し椎茸 玉葱	619kcal 23.9g
19	木	○	ミルクパン ☆ハンバーグ ジュリエントスープ ポイル野菜	豚肉 たまご ベーコン 調理用牛乳 牛乳	ミルクパン パン粉 片栗粉 上白糖 油	人参 さやいんげん 玉葱 セロリー キャベツ	644kcal 29.4g
20	金	○	ダブルカレー じゃこサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 薄力粉 上白糖 バター 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう もやし	651kcal 24.9g
23	月	ジョア	赤飯 まくろの竜田揚げ 花麩入りすまし汁 せとか	ささげ かじきまくろ 豆腐 ジョア	米 片栗粉 薄力粉 麩 もち米 ごま 油	人参 小松菜 生姜 大根 葱 せとか	574kcal 25.7g

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

3月の練馬産野菜の使用予定

長ねぎ

6年生のリクエスト給食は、太字になっています。

☆マークのついている献立は、6年生が授業で考えた献立を参考にして取り入れました。お楽しみに！！

3月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	645	26.5	29%	337	2.3	207	0.33	0.49	18	4.5	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					