

3月の献立表

平成27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		
1	火	○	麦ごはん 豆腐の五目炒め 海藻サラダ	鶏肉 えび 豆腐 牛乳 うずら卵 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 きゅうり にんにく 生姜 筍 しめじ 葱 もやし	611kcal 26.4g	
2	水	○	ちらしずし 吉野汁 いちご	えび たまご のり 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 大根 葱 しめじ いちご	572kcal 22.5g	
3	木	○	ジャージャー麺 お菓子なおかしなナマタマゴ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 パールアガー	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 もやし 黄桃缶 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり	656kcal 25.8g	
4	金	○	ゆかりとじゃこのごはん 五目煮 キャベツの昆布漬け	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 塩昆布	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま油	人参 さやいんげん ごぼう 筍 干し椎茸 キャベツ きゅうり	576kcal 21.4g	
7	月	○	ぶどうパン コーンクリームスープ グリーンサラダ	ﾊﾞｰｺﾝ 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 バルダグ ナーズ	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 ｸｰﾝｺｰﾝ キャベツ きゅうり	649kcal 22.4g	
8	火	○	ごはん さばのみそ煮 沢煮椀 野菜のからしあえ	まさば みそ 豚肉 牛乳	米 砂糖	人参 小松菜 生姜 葱 大根 ごぼう 筍 干し椎茸	631kcal 28.3g	
9	水	○	ポークカレー ドレッシングサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 りんごソース キャベツ	695kcal 20.1g	
10	木	○	揚げパン ワンタンスープ みかん	きな粉 豚肉 なた 牛乳	コッペパン グラニュー糖 ウェーブワンタン 油	人参 小松菜 みかん にんにく 生姜 キャベツ 葱 干し椎茸 もやし	581kcal 21.9g	
11	金	○	麻婆豆腐丼 野菜とじゃこのあえもの 型抜きチーズ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 なら 小松菜 もやし 生姜 にんにく 玉葱 干し椎茸 筍 葱	659kcal 29g	
14	月	○	鶏ごぼうピラフ ABCスープ せとか	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 ｺｰﾝ じゃがいも 油 バター	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 ごぼう 玉葱 せとか	579kcal 18.6g	
15	火	○	豚キムチ丼 たまごとわかめのスープ	豚肉 みそ 豆腐 たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 なら にんにく 玉葱 白菜 キムチ 筍 葱	604kcal 25.3g	
16	水	○	カレーうどん フライドポテト ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 パールアガー	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 ぶどうジュース	687kcal 20.5g	
17	木	○	ひじきごはん さんまの生姜煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ さんま ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 キャベツ 葱	701kcal 29.5g	
18	金	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め もやしのナムル 清見オレンジ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし きよみかづ 筍 生姜 干し椎茸 葱 ｷｬﾍﾞｯﾂ にんにく	673kcal 26.3g	
21	月		春分の日					
22	火	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト プチトマト	ツナ のり 牛乳 ベーコン	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油 バター	ミニトマト 大根 玉葱	650kcal 26.3g	
23	水	ジョア	お赤飯 鶏の唐揚げ けんちん汁 いちご	ささげ 鶏肉 豚肉 豆腐 ジョア	米 もち米 片栗粉 薄力粉 油 じゃがいも こんにゃく ごま	人参 いちご 生姜 にんにく ごぼう 大根 葱 干し椎茸	605kcal 25.5g	

★ 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。

6年生のリクエスト給食は、太字になっています。お楽しみに♪

好き嫌いせずにいろいろなものが
食べられるようになりましたか？
1年間ありがとうございました！

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	633	24.4	30%	338	2.1	260	0.35	0.48	27	4.4	2.9
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					