

3月の献立表

平成28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	水	○	ダブルカレー ユールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 コーン にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり	671kcal 23.3g	
2	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	681kcal 26g	
3	金	○	ちらしずし ひな祭りのすまし汁 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 麩 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	553kcal 22.5g	
6	月	○	黒パン ポテトオムレツ キャベツのスープ	ベーコン 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳	黒パン じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	565kcal 24.7g	
7	火	○	さんまの蒲焼き丼 けんちん汁	さんま 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	699kcal 23.6g	
8	水	○	キムチチャーハン ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なたと 牛乳	米 麦 ウェーブワンタン 油 ごま	人参 青ピーマン 干し椎茸 にんにく 白菜 生姜 キャベツ 葱 もやし	560kcal 20g	
9	木	○	豚肉とごぼうのごはん 肉じゃが キャベツの昆布漬け	豚肉 牛乳 塩昆布	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油	人参 生姜 ごぼう 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり	630kcal 22.6g	
10	金	○	みそラーメン 炒めメンマ デコボン	豚肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 油 ラード ごま油	人参 メンマ デコボン 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜	619kcal 23.5g	
13	月	○	豚肉丼 もやしのからしあえ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 たけのこ 玉葱 もやし	570kcal 22.2g	
14	火	○	スパゲティミートソース フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 ハルゲンチーズ 寒天缶	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 バター	人参 にんにく 玉葱 みかん パイナップル もも	663kcal 24.6g	
15	水	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも そうめん汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 そうめん 片栗粉 油	人参 小松菜 たけのこ しめじ グリーンピース 干し椎茸 もやし 葱	591kcal 27g	
16	木	○	揚げパン クリームシチュー りんご	きなこ 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	コッペパン グラニュー糖 油 じゃがいも 薄力粉 バター	人参 玉葱 りんご	718kcal 23.7g	
17	金	○	麦ごはん 四川豆腐 大根とじゃこのサラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 揚げ玉 きゅうり 生姜 玉葱 にんにく たけのこ 干し椎茸 大根	612kcal 24.3g	
20	月	春分の日						
21	火	○	こぎつねごはん 鮭の塩焼き 豚汁	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	647kcal 35.1g	
22	水	ジョア	お赤飯 鶏の唐揚げ 花麩入りすまし汁 いちご	ささげ 鶏肉 豆腐 ジョア	米 もち米 片栗粉 薄力粉 花麩 ごま 油	にんじん 小松菜 生姜 にんにく 大根 葱 いちご	580kcal 21.6g	

★ 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	μg gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	624	24.3	29%	325	2	239	0.36	0.47	24	4.3	2.7
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					