

3月の献立表

平成29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
				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	たんぱく質
1	木	○	☆ジャージャー麺 ☆お菓子なナマタマゴ	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 にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり 桃	673kcal 26g
2	金	○	ちらしずし ☆鯖の文化干し 花麩入りすまし汁	えび たまご 鯖 豆腐 牛乳	米 砂糖 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	623kcal 31g
5	月	○	わかめごはん ☆肉じゃが 野菜のごま酢	わかめ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 もやし	627kcal 21.3g
6	火	○	クリームライス ベーコンサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ	628kcal 19.1g
7	水	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも 実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 筍 しめじ グリーンピース 大根 葱	571kcal 25.9g
8	木	○	☆マーボー豆腐丼 塩ナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 もやし	591kcal 23.8g
9	金	○	☆揚げパン 白玉だんごスープ ☆りんご	きなこ 鶏肉 牛乳	マーガリン グレー糖 冷凍白玉 油 ごま油	人参 小松菜 大根 白菜 葱 りんご	607kcal 20.2g
12	月	○	豚キムチ丼 こんにゃくサラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 油 ごま	人参 たら にんにく 玉葱 キムチ 白菜 キャベツ きゅうり	580kcal 21.6g
13	火	○	菜めし ☆厚焼きたまご けの汁風	豚肉 たまご 凍り豆腐 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	人参 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根	637kcal 27g
14	水	○	☆みそラーメン ぎすけ煮 きよみ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ラード ごま油 ごま	人参 玉葱 もやし キャベツ 葱 にんにく 生姜 きよみ	693kcal 28.1g
15	木	○	豚肉のしぐれごはん ☆いかのマヨネーズ焼き 吉野汁	豚肉 みそ いか 牛乳 油揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ	さやいんげん 人参 小松菜 ごぼう 生姜 大根 葱 しめじ	630kcal 28.2g
16	金	○	☆チキンカレー ツナドレサラダ	鶏肉 ツナ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり	704kcal 21.6g
19	月	○	赤飯 ☆鶏のからあげ 沢煮椀 ☆いちご	ささげ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 もち米 片栗粉 薄力粉 ごま 油	人参 小松菜 生姜 にんにく 大根 筍 葱 干し椎茸 いちご	668kcal 25.8g
20	火	ジョア	ミートスパゲティ ☆フルーツ白玉ポンチ	豚肉 パルメザンチーズ ジョア	スパゲティ 薄力粉 砂糖 冷凍白玉 オリーブ油 バター 油	人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 缶詰(桃・パイナップル・みかん)	646kcal 22.5g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

6年生のリクエストには、☆印がついています。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	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	634	24.4	29%	325	2	237	0.34	0.48	22	4.2	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					