

家庭数配布

平成25年度3月の献立

練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
3	月	牛乳 五目ちらしずし 白菜汁 果物	牛乳 えび 油あげ たまご 鶏肉 豆腐 のり	米 砂糖 米油 でん粉	干し椎茸 かんぴょう きぬさや 人参 れんこん 大根 白菜 しめじ ねぎ 果物	576 23.2
4	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 野菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かつおぶし	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 人参 竹のこ 玉ねぎ チンゲン菜 果物	594 22.8
5	水	牛乳 パインパン 鶏肉のから揚げ ポテトスープ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ベーコン	パインパン 小麦粉 米油 でん粉 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	603 25.2
6	木	牛乳 ご飯 魚のガーリック焼き ニラたまスープ 塩ナムル	牛乳 めかじき 鶏肉 たまご	米 じゃがいも でん粉 米油 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 ニラ もやし 人参 小松菜	581 25.3
7	金	牛乳 ポークカレーライス キャベツのごま酢あえ 果物	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物	680 20.6
10	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも 野菜のうま煮 かぶのゆかりあえ	牛乳 ししゃも 鶏肉 さつま揚げ	米 じゃがいも 砂糖 米油	人参 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース かぶ	595 25.8
11	火	牛乳 ツナコーンピラフ ワンタンスープ 果物	牛乳 ツナ 豚肉	米 バター 米油 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン もやし 白菜	577 19.2
12	水	牛乳 チョコチップパン えびのチリソース 青のりポテト 野菜炒め	牛乳 えび 豚肉 青のり	チョコチップパン でん粉 バター 砂糖 春雨 じゃがいも 米油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ	643 28.2
13	木	牛乳 ココアパン スパニッシュオムレツ 野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 ウィナー たまご ベーコン 鶏肉	ココアパン じゃがいも 米油 バター	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 人参 白菜 キャベツ しめじ いんげん キウイフルーツ	605 23.7
14	金	牛乳 練馬スパゲティ ミニトマト お誕生日デザート	牛乳 ツナ のり ちりめんじゃこ 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖	大根 小松菜 ミニトマト 黄桃	586 25.9
17	月	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 野菜椀 舟きゅうり	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 でん粉	人参 大根 白菜 ねぎ えのきたけ 小松菜 きゅうり	612 27.2
18	火	牛乳 きび入りわかめご飯 果物 いかの七味焼き 生揚げの煮もの	牛乳 わかめ いか 豚肉 生揚げ	米 きび ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 果物	646 28.8
19	水	牛乳 シナモントースト 果物 大豆入りシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆	食パン 砂糖 マーガリン 米油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 トマトピューレ 果物	576 19.6
20	木	セレクト ミルコーヒー 赤飯 ヒレカツ A すまし汁 菜の花のみそあえ	ミルクコーヒー ささげ 豚肉 焼きふ 豆腐 みそ たまご	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん 菜の花 ねぎ 竹のこ えのきたけ キャベツ 小松菜	646 29.4
		セレクト ミルコーヒー 赤飯 エビフライ B すまし汁 菜の花のみそあえ	ミルクコーヒー えび 豚肉 焼きふ 豆腐 みそ たまご	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん 菜の花 ねぎ 竹のこ えのきたけ キャベツ 小松菜	598 24.7
21	金	春 分 の 日				

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。