

家庭数配布

平成26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	
2	月	牛乳 梅ちりご飯 野菜のうま煮 いかの七味焼き	牛乳 いか 鶏肉 さつま揚げ	米 砂糖 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ いんげん 竹のこ	617 30.5
3	火	牛乳 五目ちらしずし 菜の花汁 果物	牛乳 油揚げ あなご 焼きのり たまご 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 米油 でん粉	干し椎茸 かんぴょう 絹さや 玉ねぎ 人参 れんこん 菜の花 白菜 しめじ ねぎ 果物	576 22.5
4	水	牛乳 ココア揚げパン ポトフ(豆入り) 果物	牛乳 豚肉 いんげん豆 ベーコン	コッパパン 米油 グラニュー糖 でん粉 じゃがいも	にんにく キャベツ 玉ねぎ いんげん 果物	592 23.2
5	木	牛乳 ご飯 魚のガーリック焼き パミセリスープ 塩ナムル	牛乳 めかじき ベーコン	米 じゃがいも 米油 ごま油 ごま パミセリ	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 人参 小松菜	575 24.0
6	金	牛乳 練馬スパゲティ チーズ ボイル野菜フレンチドレッシング	牛乳 ツナ チーズ 焼きのり ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 小松菜 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	612 29.0
9	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも 家常豆腐 野菜のゆかりあえ	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ	米 砂糖 米油 でん粉	にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし 竹のこ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	661 33.4
10	火	牛乳 ポークカレーライス キャベツのおかかあえ 果物	牛乳 豚肉 大豆 かつお節	米 じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 果物	687 21.8
11	水	牛乳 ぶどうパン たこやきフライ ポテトスープ 果物	牛乳 たこ はんぺん たまご かつお節 青のり ベーコン いんげん豆	ぶどうパン 米油 でん粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 人参 コーン 玉ねぎ 果物	635 22.8
12	木	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 野菜碗 塩きゅうり	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖	人参 白菜 えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり 小松菜	603 26.9
13	金	牛乳 コーヒーパン きこのスープ スパニッシュオムレツ 果物	牛乳 ウィナー たまご ベーコン 豆腐	コーヒーパン じゃがいも 米油 ごま油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ えのきたけ チンゲン菜 キャベツ 果物	599 24.3
16	月	牛乳 チキンライス 果物 イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	米 米油 バター パン粉	玉ねぎ トマトジュース マッシュルーム グリンピース にんにく 人参 キャベツ ほうれん草 果物	577 20.8
17	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 華風きゅうり	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 竹のこ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 果物	588 22.5
18	水	牛乳 バターロールパン 青のりポテト チキンブレーゼ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 青のり いんげん	バターロールパン 米油 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター	マッシュルーム トマトピューレ にんにく いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	687 27.3
19	木	牛乳 大豆入りわかめご飯 白菜スープ 蒸しさわらのねぎソース 果物	牛乳 大豆 わかめ 豚肉 ベーコン さわら 豆腐	米 砂糖 ごま油	にんにく 人参 白菜 ねぎ チンゲン菜 生姜 果物	587 26.8
20	金	牛乳 みそラーメン うずらたまごの煮つけ サイダーフルーツポンチ	牛乳 みそ 豚肉 うずらたまご 寒天	蒸し中華麺 ラード ごま油 砂糖 サイダー	にんにく 生姜 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ コーン もも パイン みかん	696 26.4
23	月	セレク A ミルクコーヒー 赤飯 ヒレカツ 吉野汁 菜の花のみそあえ	ミルクコーヒー ささげ 豚肉 鶏肉 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 ぐずこ	にんじん 菜の花 ねぎ 大根 竹のこ えのきたけ 白菜 キャベツ 菜の花	630 26.2
		セレク B ミルクコーヒー 赤飯 エビフライ 吉野汁 菜の花のみそあえ	ミルクコーヒー ささげ えび 鶏肉 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 ぐずこ	にんじん 菜の花 ねぎ 大根 竹のこ えのきたけ 白菜 キャベツ 菜の花	609 24.8

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。