

家庭数配布

平成28年 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	
1	火	牛乳 マーボーなす丼 野菜のじゃこあえ 果物	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ なす なら もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ 果物	636 24.7
2	水	牛乳 パインパン いかのチリソース コーンポテト 春雨スープ	牛乳 いか ベーコン 豆腐	パインパン じゃがいも でん粉 砂糖 春雨 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ コーン パセリ もやし 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ	632 24.7
3	木	牛乳 ちらしずし 焼きししゃも 菜の花汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 焼きのり ししゃも かまぼこ たまご	米 砂糖 油 でん粉 ごま油	干し椎茸 かんぴょう ねぎ 人参 れんこん さやえんどう 菜の花 白菜 小松菜	580 26.2
4	金	牛乳 練馬スパゲティ ミニトマト サイダーフルーツポンチ	牛乳 ツナ 焼きのり ちりめんじゃこ 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま油 サイダー	大根 小松菜 ミニトマト パイン みかん 黄桃	661 28.0
7	月	牛乳 ご飯 蒸しさわらのねぎソース 青のりポテト 白菜スープ	牛乳 さわら ベーコン 豚肉 豆腐 青のり	米 油 砂糖 でん粉 バター じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 チンゲン菜	608 26.1
8	火	牛乳 たくあんご飯 カレー肉じゃが カリフラワーの甘酢漬け	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	大根 生姜 玉ねぎ 人参 コーン いんげん こんにゃく もやし 小松菜	625 23.3
9	水	牛乳 セサミパン スパニッシュオムレツ きのこのスープ 果物	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 ウィナー ベーコン	セサミパン じゃがいも 油 ごま油	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 人参 チンゲン菜 しめじ パセリ 白菜 えのきたけ 小松菜 果物	592 26.1
10	木	牛乳 ご飯 まぐろのガーリック揚げ ポイルブロッコリー パミセリスープ	牛乳 まぐろ ベーコン	米 油 でん粉 パミセリ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー	599 23.6
11	金	牛乳 ポークカレーライス(大豆入り) 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	小麦粉 米 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	692 22.1
14	月	牛乳 きび入りゆかりご飯 塩ナムル 親子煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご	米 きび 砂糖 ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく グリンピース	675 26.5
15	火	牛乳 五目豆腐丼 華風大根 果物	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 小松菜 大根 グリンピース 果物	636 24.6
16	水	牛乳 ピザバーガー ポトフ(豆入り) 果物	牛乳 ベーコン ロースハム 豚肉 チーズ ウィナー いんげん豆	胚芽パン じゃがいも 油	玉ねぎ トマトピューレ ピーマン 人参 にんにく キャベツ マッシュルーム 果物	649 30.4
17	木	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 野菜の生姜醤油あえ むらくも汁	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐 たまご	米 砂糖 でん粉	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 小松菜	613 27.6
18	金	牛乳 ご飯 チキンブレーゼ パセリポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	米 油 でん粉 砂糖 バター じゃがいも	トマトピューレ にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ いんげん マッシュルーム	699 23.9
21	月	春 分 の 日				
22	火	牛乳 メキシカンライス(大豆入り) 白菜スープ 竹輪の煮つけ	牛乳 ウィナー 大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 竹輪 かつお節	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 白菜 チンゲン菜 ねぎ 小松菜	577 22.6
23	水	牛乳 赤飯 鶏肉のから揚げ 吉野汁 菜の花のみそあえ	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 でん粉 ごま ぐずこ 砂糖	生姜 にんにく ねぎ 人参 キャベツ 大根 白菜 小松菜 たけのこ えのきたけ 菜の花	652 25.9

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。