家庭数

3月　献立表

平成31年　　練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献　立　名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える		栄　養　価	
1 金	○	ちらしずし　菜の花汁 ももゼリー　桃の節句	油揚げ あなご ★たまご 鶏肉 かまぼこ 豆腐	★飲用牛乳 寒天	こめ 砂糖	油	にんじん さやえんどう 和種なばな	干し椎茸 かんぴょう れんこん はくさい ねぎ ももストレート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 20.8 g 15.5 g 2.5 g
4 月	○	ご飯　まぐろのガーリック焼き バミセリスープ　塩ナムル	めかじき ベーコン	★飲用牛乳	こめ じゃがいも スパゲティ	油 ★ごま	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ ★もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 26.6 g 13.3 g 2.3 g
5 火	○	昆布ご飯　石狩汁 果物	鶏肉　油揚げ さけ	切り昆布 ★飲用牛乳	こめ 三温糖 じゃがいも	油	にんじん	干し椎茸 グリンピース しめじ　だいこん 玉葱 しょうが ねぎ いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.8 g 15.9 g 2.3 g
6 水	○	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	スパゲッティ 薄力粉 砂糖	油	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 みかん缶 ★もも缶　りんご缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 25.2 g 19.2 g 2.3 g
7 木	○	ご飯　のりの佃煮 ぎせい豆腐　野菜のみそ汁	鶏肉　豆腐 ★たまご 油揚げ みそ	★飲用牛乳 のり わかめ	こめ 砂糖 じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 玉葱 グリンピース　ねぎ だいこん キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.5 g 16.4 g 2.8 g
8 金	○	こめっこポークカレー フレンチサラダ　果物	豚肉	★飲用牛乳	こめ じゃがいも 薄力粉　砂糖	油	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし缶 ぽんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 kcal 18.7 g 27.7 g 2.8 g
11 月	○	麦ご飯　鯖の文化干し 生揚げの煮もの　華風大根	さば 豚肉 生揚げ	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸　玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 27.9 g 28.8 g 2.2 g
12 火	○	チキンライス イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン ★たまご	★飲用牛乳 ★粉チーズ	こめ パン粉	★バター 油	トマト にんじん ほうれんそう 青ピーマン	玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース にんにく とうもろこし缶 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 20.2 g 18.7 g 2.5 g
13 水	○	豚丼　わかめスープ	豚肉 豆腐	★飲用牛乳 わかめ	こめ しらたき 砂糖	油	チンゲンツァイ にんじん	しょうが 玉葱 ぶなしめじ ねぎ とうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 22.2 g 14.2 g 1.7 g
14 木	○	きなこ揚げパン　ポトフ（豆入り） 果物	きな粉 豚肉 ベーコン ウィンナー いんげんまめ	★飲用牛乳	★コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 24.8 g 23.9 g 2.5 g
15 金	○	わかめご飯 蒸しさわらのねぎソース 白菜スープ	さわら　ベーコン 豚肉 豆腐	わかめ ★飲用牛乳	こめ 砂糖	油	にんじん チンゲンツァイ	しょうが ねぎ にんにく はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.2 g 18.5 g 2.4 g
18 月	○	みそラーメン　うずら卵の煮付け サイダーフルーツポンチ	豚肉 かつお節 ★うずら卵	★飲用牛乳 寒天	中華めん	ラード 油	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 セロリー ★もやし キャベツ　とうもろこし缶 みかん缶 ★もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 24.3 g 15.3 g 3.4 g
19 火	○	麦ご飯　麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	油	にんじん にら	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ 玉葱 きゅうり ★もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 21.2 g 17.8 g 2.6 g
20 水	○	赤飯　ヒレカツ 吉野汁　菜の花のみそあえ	ささげ 豚肉 ★たまご 鶏肉 みそ	★飲用牛乳	もち米 こめ 薄力粉 パン粉 澱粉 焼きふ 砂糖	★ごま 油	にんじん 和種なばな	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 26.1 g 15.8 g 2.6 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承おきください。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A(μ gRE)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	607	23.5	18.6	315	2	223	0.38	0.51	25	3.7	2.5
学校給食摂取基準	650	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ 全体の13～20%	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ 全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク