



3月 献立表

練馬区立上石神井小学校

平成28年3月1日

日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価	
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物	きな粉 鶏卵 牛乳	豚ひき肉 絹ごし豆腐	あしたばパン かたくり粉 米ぬか油	上白糖 緑豆春雨 ごま油	にんじん たけのこ しょうが はくさい	ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 Kcal 23.8 g 22.4 g 1.5 g
2	○	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ おかしなおかしな 目玉焼き	豚ひき肉 甜麺醤 鶏小間 牛乳	米みそ 八丁味噌 絹ごし豆腐 粉寒天 カルピス	むし中華めん 上白糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油		にんじん にんにく(りん茎) ねぎ たけのこ 黄桃(缶詰)	チンゲン菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	728 Kcal 27.8 g 22.5 g 4.4 g
3	○	ちらしずし わかめと麩のすまし汁 菜の花辛子和え ソール ヨーグルト	凍り豆腐 鶏卵 牛乳	白竹輪 かつお削り節 わかめ	米 上白糖 豆麩 白いりごま	もち米 三温糖 米ぬか油	にんじん 和種なばな 干し椎茸	すじなしいんげん 小松菜 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 27.2 g 18 g 3.2 g
4	○	中華丼 中華スープ	豚小間 なると 絹ごし豆腐 鶏卵	うずら卵 鶏肉 牛乳	米 でんぶん 米ぬか油	米粒麦 ごま油	にんじん ほうれん草 しょうが たけのこ(ゆで) はくさい	チンゲン菜 にんにく(りん茎) 干し椎茸 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 27.1 g 20.2 g 2.5 g
7	○	キムチチャーハン 広東スープ 華風きゅうり 果物	豚肉 木綿豆腐 豆板醤 牛乳		米 上白糖 米ぬか油 ごま油	米粒麦 でんぶん 白いりごま	にんじん ほうれん草 干し椎茸 はくさい	青ピーマン キムチ しょうが たけのこ(ゆで) きゅうり みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 25.1 g 18.9 g 3 g
8	○	チーズパン ボルシチ フライドポテト 果物	豚肉 牛乳 生クリーム		ダイスチーズパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん しょうが いちご	にんにく(りん茎) 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 27.9 g 23.5 g 2.4 g
9	○	こぎつねご飯 ししゃものいそべ揚げ 実だくさんみそ汁 果物	鶏肉 かつお削り節 木綿豆腐 ししゃも	油揚げ 米みそ 牛乳 あおのり	米 薄力粉 こんにやく じゃがいも	上白糖	にんじん 小松菜 ねぎ	さやえんどう ごぼう 大根 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 Kcal 30.5 g 24 g 3.1 g
10	○	コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き パミセリスープ ドライブルー	ベーコン 鶏肉 牛乳		米 パミセリ 有塩バター 米ぬか油		にんじん ほうれん草 マッシュルーム(水煮) ホールコーン マーマレード(低糖度) にんにく(りん茎) ドライブルー	玉葱 グリーンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 Kcal 25 g 24.1 g 3.1 g
11	○	練馬スパゲティ アスパラのソテー 型抜きチーズ	ライトツナフレーク ベーコン きざみのり	牛乳 チーズ	スパゲティ 上白糖 有塩バター		グリーンアスパラガス 大根	にんじん ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 27.4 g 22.6 g 2.7 g
14	× ミルク コーヒー	シナモンシュガートースト ミネストローネ 果物	鶏肉 ベーコン いんげん豆(白) 乳飲料(コーヒー牛乳)		食パン じゃがいも ソフトタイプマーガリン 油	上白糖 シュルマカロニ 米ぬか	にんじん 玉葱 にんにく(りん茎) 清見オレンジ	ダイスタマト缶詰 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 21.6 g 24.5 g 2 g
15	○	わかめご飯 肉豆腐 野菜のごま和え 果物	豚肉(脂身付き) 木綿豆腐 牛乳 わかめ		米 上白糖 三温糖 米ぬか油	こんにやく でんぶん ごま	にんじん さやいんげん にんにく(りん茎) ねぎ 美生柑	チンゲン菜 にんじん しょうが キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.4 g 17.4 g 2.9 g
16	○	パインパン ハンバーグ 野菜スープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳		パインパン 上白糖 米ぬか油	パン粉(生)	にんじん しょうが セロリー	すじなしいんげん 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 27.8 g 26.1 g 3.3 g
17	○	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	豚肉 レンズまめ(乾) 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)		米 じゃがいも 上白糖 有塩バター	米粒麦 薄力粉 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) 福神漬 黄桃缶詰	しょうが 玉葱 みかん缶 パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 Kcal 25.5 g 21.7 g 2.6 g
18	○	焼き鳥ご飯 海藻サラダ	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	うずら卵 わかめ	米 中ざら糖 上白糖 ごま油	米粒麦 でんぶん 米ぬか油	にんじん ねぎ ホールコーン	しょうが キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 Kcal 29.7 g 24.6 g 2.7 g
22	○	チョコチップパン 鶏肉のから揚げ オニオンスープ 塩ゆでブロッコリー	鶏肉モモ ベーコン 牛乳		チョコチップパン キャノーラ油(揚げ油) 米ぬか油	でんぶん 薄力粉	にんじん ブロッコリー にんにく(りん茎)	ほうれん草 しょうが 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 27.9 g 31.3 g 2.6 g
23	× ジョア	お赤飯 魚の照り焼き(たれなし) なるとわかめのお吸い物 青菜のごま和え	ささげ(乾) なると 鶏肉 ジョア(ストロベリー)	ぶり 絹ごし豆腐 かつお削り節 わかめ	米 もち米 上白糖 ごま		にんじん しょうが	ほうれん草 ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 30.5 g 14.1 g 2.9 g



今月は6年生のリクエストメニューが入っています。食べたかったものは入っているかな？

★結果発表★

- 1位 練馬スパゲティ 30票
- 2位 きなこあげパン 28票
- 3位 カレーライス 15票
- 4位 わかめご飯 11票
- 5位 からあげ 9票

6位以下

- ・フライドポテト
- ・フルーツヨーグルト、セリー
- ・ジャージャーめん
- ・ジョア、コーヒーミルク
- ・果物(いちご)



☆ 肉や味のこい料理、あげ物に人気が集まっています。

☆ 苦手なものは、「きのこ・魚・野菜(とくににんじん)・酢のもの」が多かったようです。食べられるようにがんばってね。

※ 都合により、食材や献立を変更することがあります。果物は出回り状況により、変更になることがあります。早寝早起き朝ごはん 運動シボルマーク