

3月 献立表

平成 29 年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜	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	水	○	カレーライス フルーツヨーグルト	豚小間 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
2	木	○	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物(オレンジ)	きな粉(脱皮大豆) 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	コッペパン 上白糖 かたくり粉 緑豆春雨 米白絞油 米ぬか油 ごま油	にんじん たけのこ(ゆで) ねぎ しょうが 干し椎茸 スライス はくさい オレンジ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g
3	金	○	ちらし寿司 鯖の西京焼き 青菜と麩のすまし汁	凍り豆腐 白竹輪 鶏卵 さわら 西京みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 牛乳	米 上白糖 焼きふ(観世ふ) 米ぬか油 白いりごま	にんじん すじなしいんげん ほうれん草 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 33 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.6 g
6	月	○	油麩丼 じゃがいもの味噌汁 果物(みかん)	板なしかまぼこ かつお削り節 鶏卵 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 焼きふ(観世ふ) 上白糖 でんぷん じゃがいも	ほうれん草 玉葱 ねぎ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 みかん	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.6 g
7	火	○	ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 切干大根の含め煮 根菜汁	めかじき 赤色辛米みそ かつお加工品(削り節) 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さといも 細の目こんにやくごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん にんにく 切干しいんげん 大根 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g
8	水	○	ココアパン ボルシチ フライドポテト 果物(いよかん)	豚小間 牛乳 生クリーム	ココアパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ いよかん	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
9	木	○	こぎつねご飯 ししゃも焼き 実だくさんみそ汁	鶏ひき肉 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも(生干し)	米 米粒麦 上白糖 細の目こんにやくじゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 グリンピース(冷凍) ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g
10	金	○	練馬スパゲティ 海藻サラダ 型抜きチーズ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ 型抜きチーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.0 g
13	月	○	わかめご飯 カレー肉じゃが 野菜のごま酢和え	かつお削り節 豚小間 牛乳 炊き込みわかめ	米 突こんにやくじゃがいも 上白糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん しょうが 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ もやし	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g
14	火	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ	豚小間 コチュジャン 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ウェーブワンタン ごま油 白すりごま 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ 玉葱 キムチ はくさい もやし	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g
15	水	○	みそラーメン 炒めメンマ おかしなおかしな目玉焼き	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 牛乳 粉寒天 カルピス	蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油 ラード ごま油	にんじん しょうが 玉葱 はくさい もやし ねぎ にんにく 黄桃缶(半分)	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g
16	木	○	マーガリンパン スパニッシュステーキ パセリポテト キャベツとベーコンのスープ	豚ひき肉 大豆(水煮) 鶏卵 ベーコン短冊 牛乳 ピザ用チーズ	マーガリンパン パン粉(生) 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ ホールコーン缶詰	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g
17	金	○	ご飯 鯖の文化干し 五目きんぴら むらくも汁	さば文化干し さつま揚げ 鶏小間 鶏卵 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	米 突こんにやく 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.2 g
21	火	○	マーボー丼 野菜ナムル 果物(いちご)	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん にら ほうれん草 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ もやし いちご	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
22	水	ジョア	赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁	ささげ(乾) 鶏肉 かつお糸削り かつお削り節 絹ごし豆腐 ジョア カットわかめ	米 もち米 でんぷん 薄力粉 黒いりごま 米ぬか油 米白絞油	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.8 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	636	26.2	19.5 27.6%	350	2.4	227	0.45	0.57	31	4.6	2.8



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク