

3月献立表

平成30年度

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	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	金	○	三色ご飯 麩のすまし汁 果物(いちご)	豚ひき肉 赤色辛米みそ 鶏卵 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	米 米粒麦 上白糖 豆ふ 米ぬか油	小松菜 にんじん 切りみつば しょうが 大根 ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 23.8 g 19.1 g 2 g
4	月	○	わかめご飯 五目肉じゃが 白菜のごま和え	豚小間 かつお削り節 さつま揚げ 牛乳 炊き込みわかめ	米 突こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 白すりごま	にんじん 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 Kcal 20.9 g 13.4 g 2.8 g
5	火	○	★きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物(清見タンゴール)	きな粉(脱皮大豆) 豚ひき肉 牛乳	ねじりコッペパン 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(水煮) ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい 清見タンゴール	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 Kcal 24.3 g 24.1 g 2.2 g
6	水	○	★キムチチャーハン トックスープ 華風大根	豚小間 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 上白糖 じゃがいも トック 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 キムチ 玉葱 たけのこ(水煮) マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(産直) 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 Kcal 22.2 g 20.2 g 2.6 g
7	木	○	ご飯 魚の和風ステーキ 磯の香お浸し 豆腐とじゃがいものみそ汁	さわら 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ かつお削り節 牛乳 きざみのり カットわかめ	米 三温糖 じゃがいも 有塩バター	にんじん こまつな にんにく えのきたけ キャベツ 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 Kcal 30.6 g 18.4 g 2.4 g
8	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 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 29.2 g 26.1 g 3.1 g
11	月	○	しぐれごはん ししゃも焼き のっぺい汁	豚ひき肉 かつお削り節 赤色辛米みそ 鶏小間 油揚げ 牛乳 ししゃも(生干し)	米 米粒麦 上白糖 さといも 細の目こんにやく 竹輪ふ でんぷん	にんじん ごぼう しょうが グリーンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 29.4 g 16.8 g 2.5 g
12	火	○	ご飯 のりの佃煮 五目卵焼き きのこの具だくさんみそ汁	鶏肉ひき肉 鶏卵 牛乳 かつお削り節 ほしのり 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ	米 三温糖 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ グリーンピース(冷凍) 大根 玉葱 ほんしめじ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 25.7 g 16.8 g 2.6 g
13	水	○	★カレーライス ★サイダーポンチ	鶏小間 牛乳	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 パイン缶 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 16.6 g 18.5 g 2.1 g
14	木	○	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 白ごま 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ 切干しだいこん 大根 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 32.1 g 20.1 g 2.2 g
15	金	○	★みそラーメン 炒めメンマ りんごゼリー	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 牛乳 アガー	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 しなちく りんごジュース(100%)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 Kcal 22.2 g 16.6 g 3.1 g
18	月	○	四川豆腐丼 野菜ナムル	鶏小間 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 チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 23.3 g 18.9 g 2.6 g
19	火	○	チョコチップパン スパニッシュステーキ パセリポテト ジュリエンスープ	豚ひき肉 大豆(水煮) ベーコン 牛乳 ピザチーズ	チョコチップパン 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) セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 Kcal 27.1 g 27.9 g 3.0 g
20	水	ジョア	赤飯 ★鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え お祝いすまし汁	ささげ(乾) 鶏肉モモ肉 かつお糸削り かつお削り節 木綿豆腐 板なしかまぼこ 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	小松菜 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 27.6 g 16.4 g 2.3 g

★印の付いているメニューは、6年生のリクエストメニューです。

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	350	3	200	0.40	0.40	20	5	2.0未満
今月の平均摂取	630	25.4 16.1%	19.5 28.1%	352	2.3	240	0.38	0.54	30	4.4	2.5



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク