



3月のこんだて表



平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー(kcal) | |
|----|---|----|--|--------------------------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | たんぱく質(g) | |
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | 補って欲しい食品 | |
| 1 | 火 | ○ | ごはん いかのピリ辛焼き チャブチェ わかめスープ | いか、豚肉、鶏肉 木綿豆腐、牛乳 わかめ | 米、砂糖、緑豆はるさめ ごま油、白すりごま 白いりごま、ひまわり油 | にんじん、青ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが、ねぎ、もやし 干しいたけ、だいこん、ねぎ | 561 26.3 乳類 | |
| 2 | 水 | ○ | ★きなこ揚げパン チキンポトフ 青菜とじゃこのソテー | 鶏肉、ウインナー ベーコン、きな粉 牛乳 | コッペパン、砂糖 じゃがいも、米白絞油 オリーブ油、ひまわり油 | こまつな、にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ、かぶ | 649 23.4 豆類 | |
| 3 | 木 | ○ | ちらし寿司 さわらの西京焼き 菜の花のお吸い物 ひなまつり | 鶏肉、油揚げ、たまご さわら、西京みそ 木綿豆腐、のり、牛乳 | 米、砂糖、ひまわり油 | にんじん、さやいんげん、菜の花 干しいたけ、ごぼう、かんぴょう だいこん、ねぎ | 606 29.6 いも類 | |
| 4 | 金 | ○ | ごこくご 五穀ごはん じゃこと野菜のしょうがじょうゆ がめ煮 福岡県の郷土料理 くだもの果物(ネーブルオレンジ) | 鶏肉、さつま揚げ 生揚げ、牛乳 ちりめんじゃこ | 米、おおむぎ、黒米 赤米、もちきび もちあわ、こんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油 | さやいんげん、こまつな、にんじん ごぼう、れんこん、干しいたけ キャベツ、しょうが、ネーブルオレンジ | 567 23.6 種実類 | |
| 7 | 月 | ○ | ごはん のりのつくだ煮 熊本の郷土料理 さば ぶなかほ 鯖の文化干し つぼん汁 | 鶏肉、さば文化干し 木綿豆腐、牛乳、のり | 米、砂糖 じゃがいも、こんにやく ひまわり油 | にんじん、こまつな、ごぼう だいこん、干しいたけ | 603 25.0 野菜類 | |
| 8 | 火 | ○ | ★ジャージャーめん ★フルーツポンチ | 豚肉、赤みそ 八丁味噌、牛乳 | 蒸し中華めん(卵無し) 砂糖、でんぷん すりごま、ごま油 ひまわり油 | にんじん、もやし、きゅうり しょうが、にんにく、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ もも缶、パイナップル缶、みかん缶 | 675 24.8 いも類 | |
| 9 | 水 | ○ | あぐいす こんぶ ご飯 青大豆と昆布のご飯 ししゃもの唐揚げ みそ じゃがいもの味噌汁 | 青大豆、油揚げ、赤みそ 白みそ、刻み昆布 牛乳、ししゃも | 米、こんにやく、砂糖 でんぷん、小麦粉 じゃがいも、米白絞油 | にんじん、こまつな、干しいたけ 玉ねぎ | 620 27.0 野菜類 | |
| 10 | 木 | ○ | わかめごはん なまあ 生揚げの吹き寄せ やさい わふう 野菜の和風ごま炒め | 鶏肉、生揚げ 牛乳 | 米、こんにやく 砂糖、でんぷん ひまわり油、白いりごま | にんじん、さやいんげん、こまつな しょうが、玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、もやし | 605 25.5 果物類 | |
| 11 | 金 | ○ | メキシカンピラフ てりやきチキン ABCスープ | 豚肉、鶏肉 ベーコン、牛乳 | 米、三温糖 じゃがいも ABCマカロニ バター、ひまわり油 | にんじん、こまつな、玉ねぎ とうもろこし、マッシュルーム グリーンピース、しょうが | 650 26.0 小魚類 | |
| 14 | 月 | ● | こめこ 米粉パン キャベツとツナのソテー ポークビーンズ ジョア(ブルーベリー) | 豚肉、ツナ 大豆、ジョア、生クリーム | じゃがいも、砂糖 小麦粉、ひまわり油 バター | にんじん、ほうれんそう、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ | 583 25.7 豆製品類 | |
| 15 | 火 | ○ | ごはん はまちの香味焼き い はす入りきんぴら 豆腐と野菜の味噌汁 | はまち、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ 白みそ、牛乳 わかめ | 米、砂糖、ひまわり油 | にんじん、さやいんげん、こまつな にんにく、玉ねぎ、ごぼう、れんこん だいこん、ねぎ | 603 26.6 きのこ類 | |
| 16 | 水 | ○ | ちゅうかどん 中華丼 もやしの高菜炒め おかしなおかしな目玉焼き | 豚肉、いか なると(卵無し)、牛乳 寒天 | 米、砂糖、でんぷん ひまわり油 ごま油、白いりごま | にんじん、チンゲンサイ、たかな漬 にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ はくさい、干しいたけ、セロリ もやし、もも缶 | 590 21.8 豆製品類 | |
| 17 | 木 | ○ | ★味噌ラーメン うずらの煮卵 くだもの果物(せとか) | 豚肉、白みそ、赤みそ うずら卵、牛乳 | 蒸し中華めん(卵無し) ひまわり油、ごま油 | にんじん、とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ、セロリ にんにく、しょうが、せとか | 622 23.6 魚介類 | |
| 18 | 金 | ○ | ごはん とりにく みそ や 鶏肉の味噌焼き キャベツの浅漬け ごもく 五目汁 | 鶏肉、豚肉、赤みそ 油揚げ、木綿豆腐 牛乳 | 米、砂糖 じゃがいも、竹輪ふ | にんじん、しょうが、キャベツ ごぼう、はくさい、しめじ | 580 25.6 藻類 | |
| 21 | 月 | | 振替休日 | | | | | |
| 22 | 火 | ○ | ★ポークカレーライス レモンドレッシングサラダ | 豚肉、生クリーム 牛乳 | 米、おおむぎ じゃがいも、砂糖 小麦粉、中ざら糖 ひまわり油、バター | にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり レモン汁 | 696 20.1 豆類 | |
| 23 | 水 | ○ | ★練馬スパゲッティ カリカリ揚げのサラダ ★フローズンヨーグルト | ツナ、油揚げ、のり 牛乳 フローズンヨーグルト | スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ごま油 ひまわり油 | にんじん、だいこん、キャベツ きゅうり | 770 28.9 きのこ類 | |

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。
 ・今月のくだものは、4日(金)ネーブルオレンジ、17日(木)せとかを予定しています。

- ★のついた献立は6年生のリクエストメニューです。
- 1位 練馬スパゲッティ
 - 2位 味噌ラーメン
 - 3位 ジャージャーめん
 - 4位 フローズンヨーグルト
 - 5位 カレーライス・きなこ揚げパン・フルーツポンチ



| 学校給食摂取基準 | 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 |
| 3月の平均基準量 | 625 | 25.3 | 21.9(32) | 345 | 2.2 | 246 | 0.34 | 0.53 | 31 | 4.3 | 2.9 |
| 摂取基準量 | 640 | 24 | 摂取エネルギー | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |
| | | 18~32 | 全体の25%~30% | | | | | | | | |