



3月のこんだて表



平成 28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	働かになる	体の調子を整える	補って欲しい食品	
1	水	たこ飯 三重県の郷土料理 ししゃものみりん焼き 豚汁	油揚げ、たこ、豚肉 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、ししゃも	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ひまわり油	にんじん、しょうが、だいこん ねぎ	636 32.3 野菜類	
2	木	ごはん 新じゃがの煮つけ 彩りおかか和え 果物(せとか)	豚肉、さつまいも(たら) おかか、牛乳	米、新じゃがいも 突きこんにやく、砂糖 ひまわり油	にんじん、さやえんどう、こまつな しょうが、玉ねぎ、たけのこ 黄ピーマン、せとか	571 21.0 種実類	
3	金	菜の花ちらし寿司 さわらの西京焼き 野菜のすまし汁 ひなまつり	油揚げ、たまご、さわら 西京みそ、絹ごし豆腐 刻みのり、牛乳	米、砂糖、ひまわり油 白いりごま	にんじん、菜の花、みつば 干しいたけ、かんぴょう、ごぼう だいこん、ねぎ	600 27.6 藻類	
6	月	★マーボー豆腐丼 油揚げのサラダ	豚肉、赤みそ、油揚げ 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、にんにく しょうが、干しいたけ、ねぎ たけのこ、キャベツ、きゅうり	592 23.2 いも類	
7	火	★味噌ラーメン うずらの煮卵 果物(デコボン)	豚肉、白みそ、赤みそ うずら卵、牛乳	蒸し中華めん(卵無し)、砂糖 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、デコボン	629 23.7 豆類	
8	水	ごはん 鮭の幽庵焼き 野菜のごま和え 福井県の郷土料理 打ち豆汁	鮭、油揚げ、打ち豆 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 白すりごま、ひまわり油	こまつな、にんじん、はくさい ごぼう、だいこん、ねぎ、ゆず果汁	594 26.9 藻類	
9	木	★きなこ揚げパン 肉団子スープ 青菜ときのこのソテー	きな粉、豚肉 ベーコン、牛乳	コッペパン、砂糖、でんぷん はるさめ、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ しょうが、干しいたけ、はくさい ねぎ、にんにく、キャベツ、しめじ しいたけ	626 25.1 いも類	
10	金	キムチチャーハン ワンタンスープ 果物(いちご)	豚肉、鶏肉、牛乳	米、おおむぎ、ワンタン ひまわり油、すりごま ごま油	にんじん、青ピーマン、にら にんにく、しょうが、白菜キムチ ねぎ、はくさい、もやし、セロリ いちご	567 20.6 卵類	
13	月	米粉パン ポークビーンズ キャベツとツナのソテー ★コーヒー牛乳	大豆、豚肉、ツナ ミルクコーヒー 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、こまつな、にんにく 玉ねぎ、セロリ、キャベツ	650 28.8 きのこ類	
14	火	★ジャージャー麺 ★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、ひまわり油 ごま油、すりごま	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、パイン缶、みかん缶	682 24.8 豆製品類	
15	水	ごはん ★チキンタレかつ ポイルキャベツ かぶの味噌汁	鶏肉、たまご、油揚げ 木綿豆腐、麦みそ 白みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、キャベツ、かぶ ねぎ	707 26.7 緑黄色野菜類	
16	木	青大豆と昆布のご飯 イカのねぎ味噌焼き 五目汁	青大豆、油揚げ、いか 白みそ、豚肉、木綿豆腐 刻み昆布、牛乳	米、突きこんにやく、砂糖 じゃがいも、竹輪ふ、ごま油	にんじん、干しいたけ、にんにく ねぎ、ごぼう、はくさい、しめじ	554 27.6 種実類	
17	金	★ポークカレーライス アスパラとベーコンのソテー	豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、砂糖、薄力粉 じゃがいも、中ざら糖 ひまわり油、バター	にんじん、アスパラガス、にんにく しょうが、玉ねぎ、キャベツ とうもろこし	695 20.8 小魚類	
20	月	春 分 の 日					
21	火	ごはん はまちの香味焼き 五目きんぴら 大根とわかめの味噌汁	はまち、豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳 生わかめ	米、砂糖、突きこんにやく ひまわり油	にんじん、さやいんげん、にんにく 玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	593 26.4 果物類	
22	水	★練馬スパゲティ バジルドレッシングサラダ ★フローズンヨーグルト	ツナ、刻みのり、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、ひまわり油	にんじん、だいこん、キャベツ きゅうり、玉ねぎ	741 27.3 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、2日(木)せとか、7日(火)デコボン、10日(金)いちごを予定しています。

・★のついた献立は6年生のリクエストメニューです。

＜リクエストメニューランキング＞

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1位 ジャージャーめん | 5位 味噌ラーメン |
| 2位 フローズンヨーグルト | 6位 フルーツポンチ |
| 3位 きなこ揚げパン | 7位 練馬スパゲティ |
| 4位 ココア揚げパン(2月に実施) | 8位 チキンタレかつ・カレーライス |



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	629	25.5	21.8(31)	31	2.2	256	0.37	0.52	32	4.3	2.9
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満