



3月のこんだて表



平成 30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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	金		えびチャーハン わかめとトックのスープ パイナップルケーキ	えび、鶏肉、豆乳 牛乳、わかめ	米、むぎ、トック 蒸パンミックス(乳無・卵無) 三温糖、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	にんじん、干し椎茸、ねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが、もやし パイン缶	620 22.2 種実類
4	月		あなごちらし寿司 松風焼き 白玉麩のお吸い物 ひなまつり	油揚げ、あなご、たまご 鶏肉、豆腐、牛乳	米、三温糖 でんぷん、パン粉、白玉麩 ひまわり油	にんじん、三つ葉、干し椎茸、れんこん かんぴょう、枝豆、玉ねぎ、しょうが 大根、えのきたけ	644 30.3 果物類
5	火		ナンピザトースト いんげん豆のポタージュ いちご	ベーコン、鶏肉、いんげん豆 豆腐、牛乳、チーズ	ナン、じゃがいも ひまわり油	青ピーマン、にんじん、パセリ にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム いちご	634 27.5 小魚類
6	水		ごはん ししゃもの青海苔揚げ 野菜のおかか和え さつまいも汁 みかん	おかか、鶏肉、油揚げ 白みそ、赤みそ 牛乳、ししゃも、青のり	米、でんぷん、薄力粉 こんにゃく、さつまいも なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ みかん	608 26.9 種実類
7	木		たこめし ひじき入り玉子焼き 吉野汁 いちご	油揚げ、またご、鶏肉 たまご、かまぼこ 牛乳、ひじき	米、もち米、三温糖 こんにゃく、でんぷん ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが たまねぎ、はくさい、ねぎ いちご	604 20.5 小魚類
8	金		四川豆腐丼 中華サラダ ぶどうゼリー	豚肉、豆腐、牛乳	米、三温糖、でんぷん 砂糖、ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、にんにく しょうが、干し椎茸、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、切り干し大根 もやし、とうもろこし、ぶどうジュース	591 20.3 種実類
11	月		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉、甘味噌 テンメシジャン、牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん(卵無し) 三温糖、でんぷん ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、もやし、きゅうり、しょうが にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ パイン缶、もも缶、なつみかん缶	625 24.4 豆類
12	火		チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ いちご	豚肉、鶏肉、大豆、ツナ 牛乳、わかめ	米、むぎ、三温糖 ひまわり油	トマトジュース、にんにく、しょうが 玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、 もやし、とうもろこし、ねぎ、いちご	607 25.7 いも類
13	水		ごはん ぶりの照り焼き 茎わかめサラダ 具だくさんすまし汁	ぶり、鶏肉、豆腐、牛乳 くわかめ	米、三温糖、水あめ でんぷん、ひまわり油 ごま油	にんじん、こまつな、しょうが、だいこん もやし、干し椎茸、ねぎ	598 27.1 果物類
14	木		練馬スパゲッティ 根菜のペペロンチーノ炒め フローズンヨーグルト	ツナ、ベーコン、牛乳 のり、フローズンヨーグルト	スパゲッティ、三温糖 でんぷん、オリーブ油	赤ピーマン、こまつな、だいこん にんにく、ごぼう、れんこん	716 26.1 小魚類
15	金		ごはん 味噌カツ グリーンサラダ 野菜のすまし汁 プチトマト	豚肉、たまご、赤みそ 八丁味噌、牛乳	米、薄力粉、パン粉、砂糖 三温糖、ひまわり油	にんじん、ミニトマト、みつば、きゅうり キャベツ、干し椎茸、だいこん、ねぎ	691 26.0 果物類
18	月		ポークカレーライス 福神漬 みかん	豚肉、牛乳	米、むぎ、じゃがいも 薄力粉、ひまわり油	にんじん、トマト缶、にんにく しょうが、玉ねぎ、りんご、福神漬 みかん	637 19.1 種実類
19	火		揚げパン(きなこ) 鶏つくねの和風ポトフ みかん	きなこ、鶏肉 ウィンナーソーセージ 牛乳	コッペパン、砂糖、でんぷん 菜種油、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ しょうが、セロリ、だいこん、キャベツ みかん	613 23.7 いも類
20	水		赤飯 エビフライ 野菜の塩昆布和え 若竹汁 いちご 卒業祝い献立	ささげ、エビ、たまご、豆腐 牛乳、塩昆布、わかめ	米、もち米、薄力粉、パン粉 ごま、ひまわり油	にんじん、キャベツ、きゅうり しょうが、たけのこ、ねぎ いちご	576 24.7 豆類

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。
今月の果物 5日、7日、12日、20日苺、6日、18日、19日みかんを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	kcal	g	g (%)	g	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g
3月の平均基準量	612	25.2(16.5)	20.7(30)	2.3	344	88	2.1	228	0.38	0.53	26	4.6
摂取基準量	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%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上