

# 3月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	月	○	ご飯・魚の照り焼き 金平ごぼう・野菜椀	牛乳 シルバー 鶏肉 さつま揚げ はんぺん	米 米サラダ油 ごま油	ごぼう にんじん えのきだけ 大根 小松菜	636 29.5
3	火	○	五目ちらし寿司 つぼん汁・果物	牛乳 凍り豆腐 かまぼこ 卵 鶏肉 焼き豆腐 海苔	米 米サラダ油 里芋	干し椎茸 にんじん みつば かんぴょう ごぼう 大根 こんにゃく ながねぎ 果物	622 21.5
4	水	○	★カレーライス・福神漬 グリーンサラダ	牛乳 豚肉	米 米サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	730 30.2
5	木	○	ご飯・厚揚げの五目煮 大根の中華炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵	米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 白菜 小松菜 大根 ザーサイ	675 23.3
6	金	○	★揚げパン・★ワンタンスープ プチトマト	牛乳 黄粉 豚肉	パン ごま 米白絞油 米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 砂糖	にんじん 白菜 もやし いら ながねぎ プチトマト	565 20.5
9	月	○	うめちりご飯・じゃがいもの旨煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 しらす	米 ごま 米サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 干し椎茸 もやし さやいんげん ほうれんそう しらたき 乾燥梅	613 25.0
10	火	○	★ジャージャー麺 ★フルーツポンチ	牛乳 みそ 豚肉 寒天缶	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま 水飴	もやし きゅうり ながねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん パイン缶 みかん缶 りんご缶 黄桃缶	608 24.6
11	水	○	わかめご飯・ひつつみ汁 白身魚の野菜あんかけ	牛乳 わかめ ホキ 鶏肉	米 米サラダ油 白玉 ごま	たけのこ にんじん たまねぎ 干し椎茸 えのきだけ しめじ 大根 ごぼう 白菜 小松菜 ながねぎ	665 28.2
12	木	○	ぶどうパン・ポークビーンズ ポパイソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	パン 米サラダ油 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそう ホールコーン しめじ	674 31.5
13	金	○	北海ご飯・道産子汁 きゅうりの香り漬	牛乳 帆立 みそ わかめ	米 もち米 米サラダ油 じゃがいも 米白絞油 バター ごま	にんじん 干し椎茸 きゅうり ホールコーン グリンピース たまねぎ ながねぎ こんにゃく	728 21.1
16	月	○	シナモントースト 米粉のコーンチャウダー ごぼうのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム みそ	パン マーガリン 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 米粉 バター ごま油 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム ホールコーン きゅうり	636 19.7
17	火	○	鮭菜飯・かきたま汁 金時豆の甘煮	牛乳 鮭 豆腐 卵 うずら豆	米 ごま油 ごま	野沢菜漬 にんじん 干し椎茸 ながねぎ 小松菜	604 24.4
18	水	○	麻婆豆腐丼 ★野菜のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう	715 26.6
19	木	○	ひじきご飯・焼きししゃも みそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 みそ 油揚げ ししゃも わかめ 豆腐	米 米サラダ油 じゃがいも	にんじん こんにゃく 大根 グリンピース えのきだけ ながねぎ	593 24.4
20	金	●	マーガリンパン・パセリポテト ★ヘルシーハンバーグ・野菜スープ	豚肉 押し豆腐 牛乳 ベーコン 卵	パン パン粉 じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールコーン	653 26.4
23	月	○	お赤飯・★鶏の唐揚げ葱ソース 吉野汁・果物	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 油揚げ なんと	米 もち米 ごま 澱粉 米白絞油 ぐず粉	にんじん 大根 しめじ 小松菜 ながねぎ 果物	608 20.4

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。

※●は、学給用牛乳コーヒーです。

※★印は、6年生のリクエスト給食です。