

# 3月の献立表

平成27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) たんぱく質(g)
				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	
1	火	○	①ごはん ②肉じゃが ③のりの佃煮 ④野菜のからし和え	牛乳 ②豚肉 ②(かつお節)	①ごめ ②米ぬか油 しらたき じゃがいも 三温糖 ③三温糖 ④上白糖	②生薬 人参 玉ねぎ グリンピース ③のり ③白菜 菜花 人参	631 20.1
2	水	○	★①シナモントースト ②米粉のチャウダー ③ごぼうサラダ	牛乳 ②ベーコン 鶏肉 調理乳 生クリーム ②(鶏がら) ③みそ	①(パン)食パン ①(具)マーガリン 上白糖 ②米ぬか油 じゃがいも 米粉 ③(ドレッシング)米ぬか油 上白糖 ごま油 ごま	②人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶) とうもろこし(缶) パセリ ②(セロリー) ③ごぼう 人参 きゅうり	648 20.1
3	木	○	★①五目ちらし寿司 ②野菜たっぷりすまし汁 ③ピーチゼリー ☆ひなまつり☆	牛乳 ①(具)凍り豆腐 ①(具)炒り卵たまご ②鶏肉 ②(かつお節)	①(具)寿めしごめ 上白糖 ①(具)米ぬか油 ①(具)炒り卵たまご油 上白糖 ③ゼリーの素	①(具)椎茸 人参 三つ葉のり ②大根 とうもろこし 小松菜 えのきたけ ②(だし昆布) ③桃ジュース 黄桃(缶)	605 21.2
4	金	○	★①練馬スパゲティ ②じゃこ入り和風サラダ	牛乳 ②ちりめんじゃこ	①(具)スパゲティ オリーブ油 ①(具)まぐろのオイル漬け 三温糖 ②(ドレッシング)米ぬか油 上白糖 ごま油	①(具)大根 のり ②キャベツ 人参 ②(ドレッシング)玉ねぎ	596 26.0
7	月	○	★①チキンライス ②ABCスープ ③おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 ①(具)鶏肉 ②(具)ウインナー ②(鶏がら) ③調理乳	①(ごは)んごめ ①(具)米ぬか油 バター ②マカロニ ③上白糖	①(ごは)んトマトジュース ①(具)玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース ②玉ねぎ 人参 ほうれん草 ②(セロリー) ③寒天 あんず(缶)	624 20.6
8	火	○	★①きなこ揚げパン ②春雨スープ ③果物(みかん)	牛乳 ①(具)うぐいすきなこ ②ベーコン 豆腐 ②(鶏がら)	①(パン)コッペパン ①(具)ごま 上白糖 ①米揚げ油(1回目) ②米ぬか油 ごま油 春雨	②(に)んにく 生薬 人参 しめじ チンゲンツァイ 白菜 ねぎ ②(に)んにく 生薬 ③みかん	606 20.6
9	水	○	①ごはん ②本格麻婆豆腐 ③野菜ナムル	牛乳 ②豚肉 豆腐 ②(鶏がら)	①ごめ ②米ぬか油 上白糖 カキ油 片栗粉 ごま油 ③ごま油 上白糖 ラー油 ごま	②(に)んにく 生薬 ねぎ ②(に)んにく 生薬 ③もやし 小松菜 人参 にんにく 生薬	580 23.8
10	木	○	★①わかめごはん ②白身魚のきのこあんかけ ③ひつつみ汁	牛乳 ②(具)メルルーサ ②鶏肉 ③(かつお節)	①(ごは)んごめ ①(具)ごま ②(具)米ぬか油 上白糖 片栗粉 ③白玉もち	①(具)わかめ ②(具)たけのこ 人参 玉ねぎ 椎茸 えのきたけ しめじ ③椎茸 大根 人参 ごぼう 白菜 小松菜 ねぎ	601 28.2
11	金	○ 牛乳	★①ガーリックフランス ②根菜ポトフ ③レモンドレッシングサラダ	牛乳 ②ベーコン 鶏肉 ②(鶏がら)	①(パン)ソフトフランスパン →※バター使用品です。 ①(具)マーガリン ②米ぬか油 ③(ドレッシング) 米ぬか油三温糖	①(具)にんにく パセリ ②(セロリー) ②(に)んにく 人参 玉ねぎ しめじ 大根 かぶ マッシュルーム(缶) キャベツ パセリ ③大根 人参 きゅうり ③(ドレッシング) レモン汁 玉ねぎ	593 21.0
14	月	○	★①五目チャーハン ②中華スープ ③果物(キウイフルーツ)	牛乳 ②鶏肉 豆腐 ②(鶏がら)	①(ごは)んごめ ①(具)米ぬか油 焼き豚 カキ油 ②米ぬか油 片栗粉 ごま油	①(具)にんにく 生薬 椎茸 人参 ねぎ グリンピース ②生薬 人参 椎茸 たけのこ 白菜 チンゲンツァイ ②(生薬 にんにく) ③キウイフルーツ	588 23.5
15	火	○	①ごはん ②魚の照り焼き ③かわりきんぴら ④野菜碗	牛乳 ②(魚)シラス ③さつまいも ④鶏肉 ④(かつお節)	①ごめ ②(たれ)上白糖 ③米ぬか油 上白糖 ごま油	②(たれ)生薬 ③ごぼう 人参 ④人参 えのきたけ 大根 小松菜	604 28.9
16	水	○	★①ジャージャー麺 ★②フルーツパンチ	牛乳 ①(肉みそ)みそ ①(具)豚肉 ①(鶏がら)	①(具)中華麺 ①(肉みそ)米ぬか油 ごま油 ①(具)米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま ②上白糖 炭酸飲料	①(トッピング)きゅうり もやし ①(肉みそ)にんにく 生薬 ねぎ ①(具)生薬 にんにく 椎茸 たけのこ 人参 ねぎ ①(生薬 にんにく) ②(パン) 黄桃 みかん 寒天(全て缶詰)	652 23.3
17	木	○	①ごはん ②三州煮 ③大根の中華炒め	牛乳 ②豚肉 生揚げ いか	①ごめ ②米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ③ごま油 上白糖 ラー油 ごま	②生薬 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース ③(に)んにく 大根	620 24.9
18	金	○	★①セルフハンバーガー ②ポイルキャベツ ③粉ふきもち ④オニオンスープ	牛乳 ①(ハンバーグ) 豚肉 たまご チーズ ④ベーコン ④(鶏がら)	①(パン)丸パン ①(ハンバーグ)パン粉 ①(ソース)上白糖 ③じゃがいも ④米ぬか油	①(ハンバーグ)玉ねぎ ①(ソース)マッシュルーム(缶) 玉ねぎ ②キャベツ 人参 ④玉ねぎ パセリ ④(セロリー)	616 26.9
21	祝		しゅんぶん ひ ふりかえきゅうじつ ★春分の日の振替休日★				
22	火	○	★①カレー&ライス ②福神漬 ③グリーンサラダ	牛乳 ①(カレー)豚肉 ①(鶏がら)	①(ごは)んごめ ①(カレー)米ぬか油 じゃがいも 中ざら糖 ①(肉)バター 小麦粉 ③(ドレッシング)米ぬか油 上白糖	①(カレー)生薬 にんにく 玉ねぎ 人参 チャツネ(果物全般) ②大根(福神漬) ③きゅうり キャベツ とうもろこし(缶) ③(ドレッシング)玉ねぎ	677 19.9
23	水	○	①お赤飯 ②鶏の唐揚げネギソースがけ ③白野汁 ④卒業祝い膳 (給食最終日)	牛乳 ①(具)さきげ ②鶏肉 ③鶏肉 油揚げ なた豆 豆腐 ③(かつお節)	①(ごは)んごめ もち米 ②揚げ油(2回目) ②(衣)片栗粉 ②(ねぎ)ソースごま油 上白糖 ラー油 ③片栗粉 じゃがいも ぐず粉	②(下味)生薬 にんにく ②(ねぎ)ソースねぎ ③人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	651 27.1

★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。  
( )内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。