３ 月 の 献 立 表

平成28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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	○	①ごはん ②プルコギ ③中華風スープ	牛乳 ②豚肉 コチュジャン ③豚肉 （鶏ガラ）	①こめ ②米ぬか油 上白糖 かたくり粉 ごま油 ごま	②にんにく にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン もやし にら 生姜 ③にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 ねぎ	582 22．9
2	木	○	①★練馬スパゲティ ②じゃこ入り和風サラダ	牛乳 ①ツナ缶 焼きのり ②ちりめんじゃこ	①スパゲティ 三温糖 オリーブ油 ②上白糖 米ぬか油 ごま油	①大根 ②キャベツ にんじん 玉ねぎ	598 26
3	金	○	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凍り豆腐 たまご 焼きのり ②鶏肉 （かつお節 昆布） ③パールアガー	①こめ 上白糖 米ぬか油 ③上白糖	①にんじん 糸みつば 干し椎茸 ②大根 にんじん 小松菜 えのきたけ ③もものジュース	565 21．2
6	月	○	①鶏ごぼうごはん ②じゃがいもの旨煮 ③野菜のからし和え	牛乳 ①鶏肉 油揚げ ②鶏肉	①こめ こんにゃく 上白糖 米ぬか油 ②じゃがいも 上白糖 米ぬか油 こんにゃく	②にんじん にら はくさい にんにく 生姜 もやし ねぎ ②にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやいんげん ③白菜 和種なばな にんじん	643 22
7	火	○	①★きなこ揚げパン☆1 ②とびうお団子汁 ③果物（いよかん1／4）	牛乳 ①きなこ ②とびうお 豆腐 （鶏ガラ）	①コッペパン 上白糖 ごま ①（揚げ油）米白絞油（①回目） ②かたくり粉 春雨 ごま油	②ねぎ 生姜 えのきたけ にんじん 白菜 小松菜 ③いよかん	538 20．6
8	水	○	①ごはん ②魚の照り焼き ③大根のゆかり和え ④みそけんちん汁	牛乳 ②シルバー ④鶏肉 豆腐 みそ （かつお節）	①こめ ②上白糖 ④米ぬか油 じゃがいも こんにゃく	②生姜 ③大根 しそ ④にんじん ごぼう 大根 ねぎ	641 31
9	木	○	①★カレーライス ②福神漬け ③グリーンサラダ ♪けやき給食♪	牛乳 ①豚肉 （鶏ガラ）	①こめ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 米ぬか油 有塩バター ③上白糖 米ぬか油	①生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ②大根（福神漬け） ③きゅうり キャベツ とうもろこし缶 玉ねぎ	680 20
10	金	○	①ごはん ②四川豆腐 ③野菜の中華和え	牛乳 ②豚肉 豆腐 （鶏ガラ）	①こめ ②上白糖 米ぬか油 ごま油 かたくり粉 ③上白糖 米ぬか油 ごま油	②生姜 にんにく 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉ねぎ ③切り干し大根 もやし ほうれんそう にんじん	595 23．6
13	月	○	①ごはん ②はたはたの唐揚げ☆2 ③かわりきんぴら ④みだくさん味噌汁	牛乳 ②はたはた ③さつま揚げ ④みそ 油揚げ （かつお節）	①こめ ②かたくり粉 薄力粉 ②（揚げ油）米白絞油（②回目） ③上白糖 米ぬか油 ごま油	③ごぼう にんじん ④にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	627 22．6
14	火	○	①コーンピラフ ②★ABCスープ ③ゆで野菜サラダ	牛乳 ①鶏肉 ②鶏肉 （鶏ガラ）	①こめ 米ぬか油 ②米ぬか油 じゃがいも ABCマカロニ ③米ぬか油 上白糖	①にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース とうもろこし缶 ②にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 ③キャベツ もやし にんじん レモン果汁	607 19．1
15	水	○	①★あんかけ焼きそば ②★フルーツポンチ	牛乳 ①豚肉 いか えび うずらの卵 （鶏ガラ） ②寒天缶	①蒸し中華めん 上白糖 くず粉 米ぬか油 ごま油 ②上白糖	①生姜 にんにく たけのこ にんじん 干し椎茸 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンツァイ ②みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	661 26
16	木	／	①★ガーリックフランス ②★コーヒー牛乳 ③米粉のチャウダー ④ごぼうサラダ	②コーヒー牛乳 ③鶏肉 ベーコン 調理乳 生クリーム （鶏ガラ） ④みそ	①フランスパン（※バター使用品） ①ソフトタイプマーガリン ③米ぬか油 じゃがいも 米粉 ④米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖	①パセリ にんにく ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 とうもろこし缶 ④ごぼう にんじん きゅうり	612 18
17	金	○	①かおりごはん ②厚揚げの五目煮 ③白菜の昆布和え	牛乳 ②生揚げ 豚肉 （かつお節） ③塩昆布	①こめ ②米ぬか油 ごま油 上白糖 かたくり粉	①青じそ ②生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 白菜 小松菜 ③白菜	568 23．1
20	祝	春分の日					
21	火	○	①★セルフハンバーガー ②ボイルキャベツ ③ガーリックポテト ④★オニオンスープ	牛乳 ①（パテ）豚肉 たまご チーズ ④ベーコン （鶏ガラ）	①（パン）丸パン （パテ）パン粉 上白糖 ③じゃがいも 米ぬか油 ④米ぬか油	①玉ねぎ マッシュルーム缶 ②キャベツ ③とうもろこし缶 ガーリックパウダー ④玉ねぎ にんじん パセリ	652 27．7
22	水	○	①お赤飯 ②鶏の唐揚げねぎソースがけ☆3 ③吉野汁 ♪給食最終日♪	牛乳 ①ささげ ②鶏肉 ③鶏肉 油揚げ 豆腐 （かつお節）	①こめ もち米 ごま ②かたくり粉 上白糖 ごま油 ②（揚げ油）米白絞油（③回目） ③かたくり粉 くず粉	②にんにく 生姜 ねぎ ③にんじん 大根 ほんしめじ 小松菜 ねぎ	708 27．9

★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。

尚、学校給食で使用するベーコン・ウインナー等の肉加工品、さつま揚げ・かまぼこ等の魚介加工品等は”たまご不使用のもの”です。

今月、予定しているコッペパン・フランスパン・丸パン・スパゲティ・蒸し中華めんにもたまごは使われていません。

★・・・6年生リクエスト給食