



3月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	○	じゃご飯 春色茶碗蒸し じゃが芋のそぼろ煮 くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ かまぼこ 鶏肉 たまご 豚肉 (かつお節)	米 麦 ごま おふ 米油 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 ぐず粉	たけのこ みつ葉 しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース くだもの	852 33.2	豆類 きのこ類
3	火	○	★ ひな祭りの献立 ★ 菜の花ご飯 豚汁 三色団子	牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 米油 上白糖 こんにゃく じゃが芋 白玉粉 上新粉 いちごジャム	菜の花 ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根の葉	861 27.3	種実類 野菜類
4	水	○	二色揚げパン スパイシーポテト 麦入りミネストローネ	牛乳 きな粉 ベーコン チーズ (鶏がら)	米油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 押し麦	玉ねぎ パセリ セロリ にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン	757 24.2	魚介類
5	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ゆで卵の甘辛煮 うどの金平	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 中ざら糖 しらたき ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ いら ごぼう うど さやいんげん	885 36.9	海藻類
6	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のアーモンドみそあえ	牛乳 のり 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく じゃが芋 アーモンド	玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜	755 27.0	卵類
9	月	○	キャロットライス ハニーサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 バター 米油 さつまいも はちみつ 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 もも缶	779 20.1	豆製品類 小魚類
10	火	○	押し麦ご飯 鯖の一夜干し焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 鯖 豚肉 さつまいも 豆腐 (かつお節・さば節)	米 押し麦 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	切干大根 にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	835 39.9	野菜類 果物類
11	水	○	ジャージャー麺 豆のサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 米油	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし にんじん キャベツ くだもの (セロリ)	957 35.5	小魚類
12	木	○	昆布ごぼうご飯 ししゃもの磯辺焼き 実だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも 青のり みそ 豆腐 (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 くだもの	761 33.6	野菜類 きのこ類
13	金	○	ご飯 豆腐のステーキ ひき肉と春雨の炒め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 片栗粉 米油 上白糖 春雨 三温糖 ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 ねぎ 小松菜	811 28.4	野菜類
17	火	○	★ 卒業・進級祝い献立 ★ 赤飯 魚の竜田揚げ 磯の香あえ すまし汁	牛乳 ささげ 目録 のり 豆腐 はんぺん (昆布・かつお節)	米 もち米 ごま 米油 上白糖 片栗粉 小麦粉	しょうが 水菜 もやし 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	833 35.2	果物類
18	水	○	★ セレクト給食 ★ 練馬スパゲティ フライドチキン/エビフライ フレンチサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 まぐろ のり 鶏肉 えび たまご 寒天	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 米粉 小麦粉 パン粉 上白糖	にんにく 大根 レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ マスカット缶	チキン 997 エビ 953 チキン 38.0 エビ 42.3	豆類
19	木	ミルク ヨーヒー	シーフードカレーライス カミカミサラダ ホワイトポンチ	ミルクヨーヒー 鶏肉 いか えび するめ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご 大根 きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	964 27.0	卵類
23	月	○	ちらし寿司 魚の幽庵焼き おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご はまち かつお節 (昆布)	米 もち米 上白糖 米油 三温糖	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう ゆず 小松菜 大根 もやし	939 40.2	乳類
24	火	○	手作りカレーパン ポトフ くだもの	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 ウィナー 大豆 (豚骨)	強力粉 三温糖 バター 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ パセリ くだもの	838 33.0	種実類 海藻類

1人1回当たり平均栄養摂取量

	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	853	32.1	24.5(25.8%)	362	3.2	287	0.48	0.61	39	5.8	3.4
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 牛乳予定産地(2月まで)
千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

3年生のみなさん卒業おめでとうございます！



3年間給食をおいしく食べてくれて、どうもありがとうございました。
19日(木)は3年生が旭丘中学校で食べる最後の給食になります。友達
や先生方と過ごした給食の時間が、中学校生活の良き思い出となるよう
願っています。