



3月の献立

平成30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	
1	金	○	★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 上白糖 こんにやく 里芋 白玉粉 上新粉 いちごジャム 米油	和種なばな にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	899	種実類
							26.8	
4	月	○	キャロットライス じゃが芋のハニーサラダ チーズケーキ	牛乳 鶏肉 たまご 生クリーム クリームチーズ	米 麦じゃが芋 はちみつ 小麦粉 上白糖 バター 米油 ショートニング	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	935	藻類
							23.8	
5	火	○	わかめご飯 ししゃもの磯辺焼き 五日具汁 サイダージュレ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ ししゃも 青のり アガー (かつお節)	米 じゃが芋 スイーツこんにやく 上白糖 米油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ みかん缶	807	野菜類
							33.4	
6	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 上白糖 片栗粉 ごま油 米油	にんじん もやし きゅうり こんにやくしょうが ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ くだもの (セロリ)	959	魚介類
							35.5	
7	木	○	かき揚げ丼 じゃこのサラダ 味噌けんちん汁	牛乳 いか 青大豆 豆腐 みそ さくらえび 鶏肉 ちりめんじゃこ (かつお節・煮干)	米 麦 小麦粉 片栗粉 三温糖 上白糖 米油 こんにやくじゃが芋	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし 大根 ねぎ	926	種実類
							32.2	
8	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のアーモンドみそ和え くだもの	牛乳 豚肉 みそ のり (かつお節)	米 麦 上白糖 こんにやくじゃが芋 米油 アーモンド粉	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし くだもの	755	きのご類
							27.0	
12	火	○	★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 おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 まぐろ えび たまご のり 寒天	スパゲティ 三温糖 上白糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油 米油	こんにやく 大根 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もも缶	1051	豆類
							1022	
							39.4	
							44.2	
13	水	ミルク コーヒー	★卒業・進級お祝い献立★ 赤飯 魚の竜田揚げ 磯の香あえ すまし汁	ミルクコーヒー ささげ 目鯛 豆腐 かまぼこのり (かつお節・昆布)	米 もち米 上白糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米油	水菜 にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	856	きのご類
							36.5	
14	木	○	ご飯 豆腐のステーキ ひき肉と春雨の炒め煮 味噌汁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ (かつお節・煮干)	米 片栗粉 上白糖 春雨 三温糖 じゃが芋 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根	779	卵類 果物類
							27.1	
15	金	○	ポークカレーライス パリパリサラダ くだもの	牛乳 豚肉 わかめ (鶏がら・豚骨)	米 麦じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ ごぼう くだもの (セロリ)	969	種実類
							25.4	
18	月	○	昆布ごぼうご飯 春色茶碗蒸し 実だくさん味噌汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ えび かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 昆布 (かつお節)	米 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま	にんじん みつ葉 かぶ かぶ菜 ごぼう たけのこ くだもの	777	野菜類
							30.2	
20	水	○	ご飯 畑のお肉の甘辛揚げ おかかあえ 味噌汁	牛乳 大豆ミート みそ かつお節 油揚げ (かつお節・煮干)	米 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 米油	小松菜 にんじん しょうが にんにく 大根 もやし ねぎ	822	きのご類
							30.1	
22	金	○	二色揚げパン ミネストローネ ごまだれサラダ くだもの	牛乳 うぐいすきな粉 ベーコン チーズ (鶏がら)	コッペパン 上白糖 粉糖 グラニュー糖 じゃが芋 麦 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん トマト ピーマン パセリ ほうれん草 セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし くだもの (セロリ)	766	藻類
							25.2	

- ★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。



	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	880	31.2	25.3(25.9%)	374	3.2	281	0.44	0.56	38	6.5	3.7
学校給食 摂取基準	830	30 (27~42)	エネルギーの 20~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク