



3月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		
1	金	ちらし寿司 青菜のすまし汁 じゃがいものみそがらめ・桃ゼ <small>ひなまつりにちなんだ献立です</small>	○	牛乳 刻みのり 卵 凍り豆腐 えび かつお節 みそ	にんじん さやえんどう 小松菜 れんこん 干し椎茸 かんぴょう ねぎ 桃ジュース	米 砂糖 じゃがいも 油 いりごま	866 30.4	
4	月	パインパン ビーンズスープ えびペンネグラタン・くだもの	○	牛乳 粉チーズ ベーコン 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆 えび	にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム くだもの	パインパン 薄力粉 マカロニ パン粉 バター	866 37.0	
5	火	ポークカレー ハニーサラダ 福神漬・くだもの	○	牛乳 豚もも肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ	米 おおむぎ じゃがいも ざらめ 薄力粉 はちみつ バター	917 27.0	
6	水	きなこ揚げパン 春雨と肉団子のスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 きな粉 豚ひき肉 卵 ベーコン	にんじん いら パセリ ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく	コッパン 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも 油 ごま油	803 29.6	
7	木	豚肉とうどのバター風味丼 かきたま汁 カルピスゼリー <small>練馬産のうどを使用する予定です</small>	○	牛乳 カルピス 粉寒天 豚肉 かつお節 鶏肉 卵	にんじん 小松菜 うど 干し椎茸 ぶなしめじ にんにく ねぎ みかん缶詰	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 バター	752 35.0	
8	金	スパゲッティミートソース シーザーサラダ	ジュース	粉チーズ 大豆 豚ひき肉	にんじん ホールトマト 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 食パン オリーブ油 バター 油	837 27.9	
11	月	たこめし 豚汁 おひたし・くだもの	○	牛乳 まだこ 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 なのはな だけのこと 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 白菜 くだもの	米 砂糖 さつまいも こんにゃく 油	794 36.3	
12	火	丸パン・イタリアンハンバーグ ベーコンポテトスープ くだもの	○	牛乳 サラダチーズ 豚ひき肉 おから 卵 ベーコン	ホールトマト にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ くだもの	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	752 32.7	
13	水	赤飯 はんぺんのすまし汁 鯖の香味焼き 抹茶豆乳プリン <small>卒業祝い献立</small>	○	牛乳 生クリーム ささげ かつお節 はんぺん 卵 さば 豆乳	にんじん 大根 白菜 ねぎ しょうが にんにく	米 もち米 砂糖 いりごま	864 37.5	
14	木	ごはん わかめスープ 油淋鶏・じゃこサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ 鶏肉	にんじん 干し椎茸 だけのこと ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 いりごま ごま油 油	801 31.9	
15	金	ジャージャー麺 フルーツポンチ <small>3年生最後の給食は一番人気のジャージャー麺です</small>	○	牛乳 粉寒天 豚肉 みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 だけのこと ねぎ にんにく みかん・パイン缶詰 いちご キウイ	中華めん 片栗粉 砂糖 油 ごま油 すりごま	860 31.9	
18	月	ごはん・ごま入り味噌汁 ぶりの照り焼き わかめの和えもの・くだもの	○	牛乳 カットわかめ ぶり 豚肉 豆腐 みそ かつお節	にんじん しょうが ごぼう ねぎ きゅうり もやし くだもの	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 練りごま すりごま	862 37.1	
19	火	平成24年度 卒業証書授与式						
21	木	はちみつレモントースト ハンガリーシチュー グリーンサラダ・くだもの	○	牛乳 豚肉	ホールトマト にんじん パセリ レモン にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 油	785 28.8	
22	金	きびごは 肉じゃが ししゃものみりん焼き もやしのごま酢あえ・くだもの	○	牛乳 ししゃも 豚肉 かつお節	にんじん さやいんげん 玉ねぎ もやし きゅうり くだもの	米 きび じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 すりごま いりごま	880 34.5	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
・☺印はリクエストメニューです。

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	831Kcal	32.7g	27%	337mg	3.0mg	8.7g	314μg	0.64mg	0.62mg	51mg	113mg	3.9mg	3.8g

<今月の献立>

今月のリクエスト給食

1(金) ちらし寿司・桃のゼリー
ひなまつりにちなんだ献立です。ひなまつりは別名桃の節句とも呼ばれます。

13(水) 赤飯
卒業祝いに赤飯の献立です。苦手な人もいるようですが、おめでたい時に赤飯で祝うのは残していきたい日本の伝統文化です。

- 4(月) グラタン (3年生)
- 5(火) ポークカレー (全学年)
- 6(水) きなこ揚げパン (全学年)・ジャーマンポテト (1年生)
- 7(木) カルピスゼリー (全学年)
- 8(金) シーザーサラダ (1・2年生・5組)
- 13(水) 抹茶豆乳プリン (3年生)
- 14(木) 油淋鶏 (全学年)
- 15(金) ジャージャー麺 (人気No1!)・フルーツポンチ (2・3年生)
- 22(金) 肉じゃが (2年生)・ししゃも (1年生)