



# 3月 予定献立表

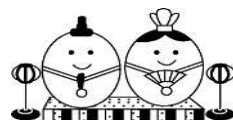


日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価											
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	
2	月	ジャンバラヤ ジュリエヌスープ 白身魚のこがね焼き		牛乳 ビザチーズ 豚肉 ウインナー ベーコン 白身魚	にんじん 青・赤ピーマン にんにく 玉ねぎ セロリ とうもろこし キャベツ	米 バター 油 マヨネーズ	831											31.2
3	火	ちらし寿司 野菜とこんにゃくの旨煮 桃ゼリー		牛乳 刻みのり 卵 凍り豆腐 えび 鶏肉 かつお節	にんじん さやえんどう れんこん さやいんげん 大根 かんぴょう	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ごま 桃ジュース	811											32.5
4	水	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 豚肉 卵 ベーコン	にんじん なら パセリ ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 片栗粉 春雨 油 じゃが芋 ごま油	803											29.6
5	木	スパゲッティペスカトーレ バジルドレッシングサラダ くだもの		牛乳 サラダチーズ あさり いか ベーコン 鶏肉	にんじん とうがらし パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	839											36.4
6	金	中華丼 フルーツポンチ		牛乳 粉寒天 豚肉 いか えび うずら卵	にんじん 青梗菜 しょうが 玉ねぎ にんにく 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし みかん バイン 桃	米 おおむぎ 片栗粉 砂糖 油 ごま油	784											31.2
9	月	セサミパン イタリアンハンバーグ えびのチャウダー・くだもの	コ ミ ル ク ー ヒ ー	ミルクコーヒー 生クリーム サラダチーズ 調理用乳 豚肉 おから 卵 鶏肉 えび	ホールトマト にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム くだもの	セサミパン パン粉 砂糖 薄力粉 じゃが芋 油 オリーブ油 バター	811											36.9
10	火	赤飯・豚汁 いかのしょうが焼き 抹茶豆乳プリン		牛乳 生クリーム ささげ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが	もち米 米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 油 ゆであずき	873											38.5
11	水	ごはん・なら玉スープ 油淋鶏 小松菜のオイスターソース和え		牛乳 鶏肉 豆腐 卵	にんじん なら 小松菜 しょうが にんにく ねぎ もやし しめじ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま油 油	856											33.8
12	木	ピザトースト ポテトポタージュ グリーンサラダ		牛乳 生クリーム 調理用 乳 ビザチーズ ベーコン	ピーマン パセリ 玉ねぎ セロリ にんにく とうもろこし きゅうり マッシュルーム キャベツ	食パン じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 バター	797											25.7
13	金	ポークカレー わかめサラダ 福神漬・フロズンヨーグルト		牛乳 わかめ 豚肉 レンズ豆 フロズンヨーグルト	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり 大根 キャベツ 福神漬	米 おおむぎ じゃが芋 ざらめ 薄力粉 砂糖 油 バター ごま油	881											29.1
16	月	ツナピラフ かぶとベーコンのスープ スパイシーポテト		牛乳 ツナ ベーコン	小松菜 にんじん とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ	米 じゃが芋 油	806											24.3
17	火	あんかけやさそば 青菜のナムル くだもの		牛乳 豚肉 いか えび とうもろこし	にんじん 青梗菜 小松菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 くだもの	蒸し中華麺 片栗粉 ごま油 油 ごま	768											30.6
18	水	ごはん 鰯の蒲焼き 吉野汁・くだもの		牛乳 まいわし 鶏肉 ちくわ 豆腐	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 片栗粉 砂糖 くずでん粉 油 ごま	812											33.0
19	木	アーモンドトースト チキントマトシチュー フレンチサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆	にんじん ホールトマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉 マーガリン 油 アーモンドパウダー バター	794											24.3
20	木	<b>平成26年度 卒業証書授与式</b>																
23	月	じゃこ大豆ごはん・きのこのすまし汁 鮭の西京焼き 梅ドレッシングサラダ		牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 かつお節 豆腐 鮭 みそ	にんじん 小松菜 えのき 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	米 砂糖 油 ごま油	771											38.2
24	火	ピピンバ わかめスープ くだもの		牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ ぜんまい もやし えのき たけのこ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	862											38.8
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	食塩						
練馬区平均栄養摂取量		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g						
練馬区平均栄養摂取量		818Kcal	32g	29%	376mg	3.2mg	6.0g	307µg	0.55mg	0.64mg	45mg	3.9g						

・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。

## 今月の給食

3日(火) ちらし寿司・桃ゼリー  
 桃の節句ともよばれるひなまつりにちなんだ献立です。



10(火) 赤飯  
 卒業・進級のお祝い献立です。

