



3月 予定献立表

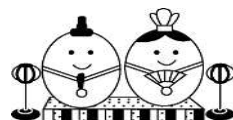


日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価					
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >	エネルギー	たんぱく質				
1	火	😊練馬スパゲティ ハニーサラダ くだもの	牛乳 刻みのり ツナ	小松菜 にんじん 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし くだもの	スパゲティ 砂糖 はちみつ 油	814	31.8					
2	水	チキンライス キャベツのミルクスープ スパイシーポテト	牛乳 生クリーム えび 調理用乳 鶏肉 レンズ豆 あさり ベーコン	ホールトマト にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにく	米 砂糖 ジャガ芋 バター 油	781	30.5					
3	木	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	にんじん さやいんげん れんこん 干し椎茸 かんぴょう 大根	米 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 油 ごま	792	31.1					
4	金	😊回鍋肉丼 😊大学芋	牛乳 豚肉 みそ	にんじん 青ピーマン ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 ごま油 ごま	844	24.3					
7	月	ごはん・肉豆腐 ごま酢あえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり くだもの	米 砂糖 片栗粉 ごま	774	31.3					
8	火	😊キムチチャーハン 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 青ピーマン 小松菜 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま	780	27.0					
9	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 ジャガ芋 ごま油	797	29.1					
10	木	😊ポークカレー マスタードサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 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 福神漬	米 ジャガ芋 薄力粉 砂糖 油 バター	868	26.1					
11	金	😊わかめごはん ジャガ芋と大根のそぼろ煮 鯖の西京焼き	牛乳 わかめごはんの素 大豆 豚肉 鯖 みそ	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 大根	米 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 油	857	38.3					
14	月	😊ごはん・なら玉スープ 😊油淋鶏(ユーリンチー) じゃこサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 豆腐 卵	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ 大根	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま油 油	847	33.8					
15	火	赤飯・沢煮椀 鮭の幽庵焼き 抹茶豆乳プリン	牛乳 生クリーム ささげ 鶏肉 鮭 豆乳	にんじん きょうな たけのこ 干し椎茸 大根 えのき ゆず果汁	もち米 米 砂糖 ゆで小豆 ごま	832	38.5					
16	水	😊ジャージャー麺 😊フルーツポンチ	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 たけのこ ねぎ みかん パイン もも	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	835	29.8					
17	木	こぎつねごはん えのきたけの味噌汁 野菜のおかか和え・くだもの	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	にんじん しょうが ねぎ えのきたけ きゅうり もやし キャベツ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 油 ごま油 ごま	777	29.5					
18	金	平成27年度 卒業証書授与式										
22	火	ジャンバラヤ ジュリエンヌスープ 白身魚のマヨネーズ焼き	牛乳 粉チーズ 鶏肉 ウインナー ベーコン ホキ	にんじん 青・赤ピーマン にんにく とうもろこし セロリ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁	米 パン粉 バター 油 マヨネーズ	845	32.2					
23	水	セサミトースト チキントマトシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳 サラダチーズ 生クリーム 鶏肉 レンズ豆	にんじん ホールトマト にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ	食パン 砂糖 ジャガ芋 薄力粉 マーガリン ごま 油 バター	852	27.8					
24	木	親子丼 たぬき汁 くだもの	牛乳 鶏肉 卵 みそ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	782	32.2					
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
練馬中平均栄養摂取量		820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
		817Kcal	31g	27%	349mg	3.1mg	6.0g	290µg	0.52mg	0.60mg	44mg	3.7g

- ・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(木) 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。



15(火) 赤飯
卒業・進級のお祝い献立です。

