平成28年度

3月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	水	☺練馬スパゲッティ ハニーサラダ （人気メニューの練馬スパゲティです。）	○	牛乳　刻みのり　ツナ缶	小松菜　にんじん　大根　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	スパゲティ　砂糖　はちみつ　油	787 31.0
2	木	ご飯 ☺ 酢豚 もやしと青菜のナムル	○	牛乳　豚肉	にんじん　青ピーマン　赤ピーマン　小松菜　しょうが　にんにく干し椎茸　たけのこ　玉ネギ　もやし	米　片栗粉　じゃが芋　砂糖　油　いりごま	762 24.6
3	金	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　たまご　凍り豆腐　えび　鶏肉	にんじん　さやいんげん　レンコン　干し椎茸　かんぴょう　大根　桃ジュース	米　砂糖　こんにゃく　じゃが芋　油　いりごま	787 30.0
4	土	☺回鍋肉丼 ☺大学芋 （ひなまつりにちなんだ献立です。）	○	牛乳　豚肉　みそ	にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが　干し椎茸　ねぎ　キャベツ	米　砂糖　片栗粉　さつま芋　水あめ　油　いりごま	843 24.1
6	月	**振替休業日**					
7	火	ご飯 肉豆腐 ☺野菜チップス	○	牛乳　豚肉　木綿豆腐	にんじん　玉ネギ　干し下家　キャベツ　ねぎ　ごぼう	米　砂糖　片栗粉　さつま芋　じゃが芋　油	809 30.3
8	水	☺キムチチャーハン 卵スープ ☺くだもの	○	牛乳　豚肉　木綿豆腐　たまご	にんじん　ピーマン　小松菜　キャベツ　白菜　玉ネギ　くだもの	米　砂糖　片栗粉　油　いりごま	763 24.0
9	木	☺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　たまご　ベーコン	にんじん　にら　ねぎ　しょうが　白菜　玉ネギ　にんにく	コッペパン　砂糖　片栗粉　春雨　じゃが芋　油　いりごま	792 28.9
10	金	☺ポークカレー マスタードサラダ 福神漬け	○	牛乳　豚肉　レンズ豆	にんじん　しょうが　にんにく　玉ネギ　りんご　きゅうり　キャベツ	米　じゃが芋　砂糖　小麦粉　油　バター	865 25.9
13	月	☺わかめご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 ☺カリカリワンタンサラダ	○	牛乳　わかめ　大豆　豚肉	にんじん　さやいんげん　しょうが　玉ネギ　大根　キャベツ　もやし	米　じゃが芋　砂糖　片栗粉　ワンタン　油	791 27.5
14	火	赤飯・魚の幽庵焼き 沢煮椀 ☺抹茶豆乳ゼリー （卒業・進級お祝い献立です。）	○	牛乳　生クリーム　調理用乳　ささげ　鶏肉　魚　調整豆乳　あずき	にんじん　きょうな　たけのこ　干し椎茸　大根　えのき　ゆず	もち米　米　砂糖　いりごま	823 37.1
15	水	☺ジャージャー麺 ☺フルーツポンチ （３年生最後の給食は一番人気のジャージャー麺です。）	○	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	中華麺　片栗粉　砂糖　油　いりごま　すりごま	826 29.7
16	木	ご飯 ☺ 油淋鶏 にら玉スープ サラダ	○	牛乳　じゃこ　わかめ　鶏肉　木綿豆腐　卵	にんじん　にら　しょうが　にんにく　ねぎ　きゅうり　キャベツ　だいこん	米　片栗粉　小麦粉　砂糖　油	837 32.5
17	金	平成28年度　卒業証書授与式					
20	月	**春分の日**					
21	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　チーズ　鶏肉　ウインナー　ベーコン　ホキ	青ピーマン　赤ピーマン　にんじん　にんにく　とうもろこし　玉ネギ　セロリ　マッシュルーム	米　パン粉　バター　油　マヨネーズ	828 31.5
22	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　調理用乳　生クリーム　鶏肉　レンズ豆　ベーコン	トマト缶　にんじん　玉ネギ　マッシュルーム　グリンピース　キャベツ　にんにく	米　砂糖　じゃが芋　バター油	754 24.7
23	木	親子丼 たぬき汁	○	牛乳　鶏肉　たまご　みそ	にんじん　さやいんげん　玉ネギ　しめじ　ごぼう　大根　ねぎ	米　こんにゃく　砂糖　片栗粉　じゃが芋　油	761 31.4

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
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450ｍｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50ｍｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	802Kcal	28.9	26%	327ｍｇ	2.6mg	5.4g	276μg	0.49mg	0.56mg	38mg	3g

・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。

先月使用した食材の主な産地

米…青森　鶏肉…宮崎　豚肉…群馬

かつお節…静岡　大根…練馬区　ねぎ…練馬区

キャベツ…愛知　玉ネギ…北海道　にんじん…千葉

じゃが芋…鹿児島　里芋…愛媛