平成２９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	木	わかめご飯 じゃが芋と大根のそぼろ煮 カルピスゼリー	○	豚ひき肉 さばけずり節 わかめ　粉寒天　カルピス 牛乳	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 だいこん　みかん	米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 油	747 23.8
2	金	☺キムチチャーハン たまごスープ	○	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな はくさい(キムチ漬け) 玉葱	米 上白糖 かたくり粉油 ごま油 いりごま（白）	789 27.3
3	土	ちらし寿司 野菜とこんにゃくの旨煮 桃ゼリー	○	たまご 凍り豆腐 むきえび 鶏肉 かつお節（だし用） 刻みのり 牛乳	にんじん さやえんどう れんこん 干し椎茸 かんぴょう(乾) だいこん 桃ジュース	米 上白糖 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 いりごま（白）	792 31.1
5	月	**振替休業**					
6	火	☺きなこ揚げパン ポトフ グリーンサラダ	○	きな粉(大豆） 鶏肉　ベーコン ウィンナー 牛乳	にんじん にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	コッペパン 上白糖 じゃがいも 油	787 26.0
7	水	☺練馬スパゲッティ フレンチサラダ	○	かつお節（だし用） まぐろ缶詰 刻みのり 牛乳	こまつな だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油	789 31.1
8	木	ジャンバラヤ ジュリエンヌスープ オレンジゼリー	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこしセロリー キャベツ　オレンジジュース　みかん	米　パン粉 有塩バター マヨネーズ	746 20.5
9	金	☺ポークカレー マスタードサラダ 福神漬け	○	豚 レンズまめ(乾） 牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ 大根(福神漬)	米 じゃがいも　薄力粉 上白糖　有塩バター 油	899 26.5
12	月	親子丼 たぬき汁 くだもの	○	かつお節（だし用） 鶏肉 たまご さば節(だし用) みそ 牛乳	にんじん さやいんげん 玉葱 ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ くだもの	米 突きこんにゃく 三温糖 かたくり粉 カットこんにゃく じゃがいも 油	775 31.8
13	火	赤飯・魚の幽庵焼き 沢煮椀 ☺抹茶豆乳プリン	○	ささげ(乾）　さば節(だし用) 鶏肉　魚調製豆乳 昆布(だし用)　ナルト　生クリーム 牛乳	にんじん きょうな たけのこ(缶詰) 干し椎茸 だいこん えのきたけ ゆず(果汁)	もち米　米 上白糖 いりごま（黒） いりごま（白）	848 36.6
14	水	☺ジャージャー麺 ☺カリカリワンタンサラダ ☺フルーツナタデココ	○	豚ひき肉 みそ 牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ(缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく キャベツ みかん缶 もも缶 パイン缶	蒸し中華めん かたくり粉 ワンタンの皮 上白糖　ごま油 すりごま（白）	888 32.2
15	木	こぎつねご飯 えのきたけの味噌汁 野菜のおかか和え		豚ひき肉 油揚げ さば節(だし用) 木綿豆腐 みそかつお節（削り節） カットわかめ 牛乳	にんじん しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ りょくとうもやし	米 上白糖 ごま油 いりごま（白）	737 28.8
16	金	**平成２９年度　卒業式**					
19	月	ご飯 にら玉スープ 豚肉ともやしの炒め物	○	鶏肉　木綿豆腐 たまご 豚肉 牛乳	にんじん にら しょうが 玉ネギ もやし	米 かたくり粉 いりごま 上白糖 ごま油	742 33.4
20	火	回鍋肉丼 ☺大学芋	○	豚 みそ 牛乳	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ	米　かたくり粉 さつまいも 上白糖 水あめ ごま油 油 いりごま（黒）	853 24.1
21	水	**春分の日**					
22	木	２色サンド ポークシチュー バジルドレッシングサラダ	○	豚肉 生クリーム サラダチーズ 牛乳	にんじん いちごジャム にんにくしょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 油 有塩バター	863 31.3
23	金	**修了式**					

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	804Kcal	28.9g	26%	333mg	2．7mg	5.5g	277μg	0.53mg	0.58mg	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…千葉　ねぎ…栃木
キャベツ…愛知　玉ネギ…北海道　にんじん…千葉
じゃが芋…長崎　えのき…長野　うど…練馬区