



# 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	金	ごはん・㊟手作りふりかけ じゃが芋と大根のそぼろ煮 ㊟抹茶豆乳プリン		かつお加工品(削り節) 豚ひき肉 調製豆乳 刻みのり 生クリーム 牛乳	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 だいこん	水稲穀粒 じゃがいも 三温糖 なたくり粉 上白糖 油	806 28.2	
2	土	セルフ手巻き寿司 野菜とこんにゃくの旨煮 桃ゼリー		たまご 鶏肉モモ 油揚げ 凍り豆腐 かつお節(だし用) むきえび 鶏肉モモ かつお節(だし用) 焼きのり 牛乳	にんじん さやえんどう 干し椎茸 かんぴょう(乾) だいこん 桃ジュース	精白米 上白糖 カットこんにゃく じゃがいも 三温糖 油	817 34.3	
4	月	<b>振替休業</b>						
5	火	㊟親子そぼろ丼 たぬき汁 くだもの		たまご 鶏若鶏肉ひき肉 さば節(だし用) 米みそ 牛乳	にんじん 玉葱 しょうが ごぼう だいこん ねぎ くだもの	水稲穀粒 上白糖 カットこんにゃく さといも 油	805 34.2	
6	水	㊟揚げパン ㊟ポトフ グリーンサラダ		きな粉(大豆) 鶏肉モモ ウィンナー 牛乳	にんじん にんにく(りん茎) キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし(か-初冷凍)	コッペパン 上白糖 じゃがいも 油	758 25.6	
7	木	㊟こぎつねごはん えのきたけのみそ汁 ㊟じゃが芋のみそがらめ		豚ひき肉 油揚げ さば節(だし用) 木綿豆腐 米みそ カットわかめ 牛乳	にんじん しょうが えのきたけ ねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	866 28.7	
8	金	チーズホットドッグ ㊟コーンシチュー にんじんドレッシングサラダ		ロングウィンナー 鶏肉モモ(皮なし) ピザチーズ 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン 玉葱 とうもろこし缶詰(ホ-ル) とうもろこし缶詰(ク-ル) キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター	868 33.6	
11	月	㊟ポークカレー マスタードサラダ 福神漬		豚モモ 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)	水稲穀粒 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 有塩バター	899 26.5	
12	火	㊟キムチチャーハン たまごスープ ㊟ほうれん草蒸しパン		豚ばら 鶏肉モモ たまご 調理用乳 牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな ほうれんそう はくさい(キムチ漬) 玉葱 はくさい	精白米 上白糖 なたくり粉 薄力粉 ごま油 油いりごま(白) 有塩バター	883 28	
13	水	㊟練馬スパゲッティ ㊟カリカリワントンサラダ くだもの		かつお節(だし用) まぐろ缶詰(油漬ルー-ク-イ) 刻みのり 牛乳	こまつな にんじん だいこん キャベツ りょくとうもやし くだもの	スパゲッティ 上白糖 ワンタンの皮 オリーブ油 ごま油	817 32.7	
14	木	赤飯・鶏肉の味噌焼き 沢煮椀 ㊟野菜チップス		ささげ(乾) さば節(だし用) 鶏肉むね 鶏肉モモ 米みそ 昆布(だし用) 牛乳	にんじん きょうな たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 だいこん えのきたけ れんこん ごぼう	もち米 水稲穀粒 三温糖 さつまいも じゃがいも いりごま(黒) ごま油	819 34	
15	金	㊟ジャージャー麺 フルーツナタデココ		豚ひき肉 米みそ 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(水煮缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 もも缶 バイン缶 ナタデココ	蒸し中華めん なたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 すりごま(白)	844 31.2	
18	月	麦ごはん・生揚げのチリソース煮 もやしの胡麻ダレサラダ くだもの		鶏肉モモ 生揚げ 豚もも肉 米みそ 牛乳	にんじん しょうが にんにく たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 ねぎ りょくとうもやし きゅうり くだもの	精白米 おおむき(押し麦) 三温糖 なたくり粉 上白糖 ごま油 練りごま いりごま(白)	866 33	
19	火	<b>平成30年度 卒業式</b>						
20	水	バターライス・ポークチャップス 野菜スープ カフェオレゼリー		ベーコン 豚もも肉 調理用乳 牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ 玉葱 しょうが りょくとうもやし グリンピース	精白米 じゃがいも なたくり粉 上白糖 有塩バター 油	841 29.7	
21	木	<b>春分の日</b>						
22	金	回鍋肉丼 キャラメルポテト		豚モモ 米みそ 牛乳	にんじん 青ピーマン にんにく(りん茎) しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ	精白米 三温糖 なたくり粉 さつまいも 上白糖 油 ごま油 有塩バター	886 25.4	
25	月	<b>修了式</b>						

ひなまつりにちなんだ献立です。

卒業・進級お祝い献立です。

3年生最後の給食！人気メニューの組み合わせ♡

・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。・今月のくだものはいちご・柑橘類を予定しています  
 ・㊟印はリクエストメニューです。 15日(金) 3-1フルーツナタデココ  
 給食完食キャンペーン 22日(金) 1-2カフェオレゼリー  
 優勝クラスリクエスト 21日(水) 1-1キャラメルポテト

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
		830Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	30mg
練馬中平均栄養摂取量	841Kcal	30g	27%	353mg	2.9mg	6.1g	304µg	0.53mg	0.59mg	43mg	3.5g