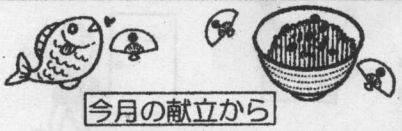
3月　献立表

平成 29 年　　練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 （上段）主食　主菜 （下段）副菜　汁物　デザート	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	水	○	★揚げパン　肉団子入り白菜スープ くだもの	きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	コッペパン 上白糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい くだもの	魚介類 藻類	744 Kcal 32.5 g
2	木	○	桃の節句献立 五目寿司 すまし汁　桜餅	えび たまご はんぺん あずき 牛乳 刻みのり	こめ もち米 上白糖 三温糖 上新粉 白玉粉 米ぬか油	にんじん なばな こまつな かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えのきたけ いちご	肉類 いも類	797 Kcal 24.3 g
3	金	○	キムチチャーハン 中華サラダ　粟米湯(スーミータン)	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 米ぬか油 すりごま ごま油 緑豆はるさめ	にんじん チンゲンツァイ はくさいもやし きゅうり しょうが 玉葱 とうもろこし缶詰(クリーム)	豆・豆製品類 きのこ類	826 Kcal 27.8 g
6	月	○	ご飯 厚揚げの肉みそソース 野菜と蒟蒻の香味あえ 沢煮椀	生揚げ 豚肉 米みそ 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 こんにゃく 米ぬか油 いりごま	にら にんじん こまつな しょうが ねぎ キャベツ もやし にんにく 干し椎茸 だいこん たけのこ	卵類 果物類	747 Kcal 31.4 g
7	火	○	ぶどうパン ★タンドリーチキン ★バジルポテトフライ　★ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 粉チーズ いんげんまめ 牛乳 ヨーグルト	ぶどうパン じゃがいも 米ぬか油	トマトピューレ にんじん トマト ピーマン パセリ 玉葱 にんにく しょうが セロリ キャベツ	魚類 藻類	870 Kcal 36.4 g
8	水	○	味噌ラーメン 煮たまご おかしなおかしな目玉焼	豚肉 米みそ たまご 牛乳 粉かんてん	蒸し中華麺 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん にら にんにく しょうが 玉葱 もやし はくさい ホールコーン缶詰 ねぎ もも缶	豆・豆製品類 種実類	861 Kcal 34.6 g
9	木	○	9日は雑穀の日 雑穀ごはん ★肉じゃが 野菜のごま和え ★抹茶プリン	豚肉 牛乳 アガー 生クリーム	こめ 麦 きび あわ 古代米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 はくさい もやし	卵類 きのこ類	820 Kcal 25 g
10	金	○	タコライス もずくスープ あしたばサーターアンダギー	豚肉 大豆 木綿豆腐 たまご 牛乳 プロセスチーズ	こめ 三温糖 小麦粉 黒砂糖 米ぬか油 いりごま	にんじん ホールトマト缶詰 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり えのきたけ	魚介類 いも類	891 Kcal 31.9 g
11	土	○	★ポークカレーライス フレンチサラダ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ きゅうり キャベ ツ レモン くだもの	卵類 藻類	822 Kcal 24.7 g
13	月	○	★練馬スパゲティー コーンサラダ ★りんごの米粉ケーキ	まぐろ缶詰 たまご 牛乳 刻みのり	スパゲッティー 三温糖 上白糖 上新粉 粉糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん レモン だいこん キャベツ きゅうり りんご ホールコーン缶詰 玉葱	肉類 種実類	861 Kcal 30.7 g
14	火	○	ごはん 五目卵焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁	たまご 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ ひじき 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 こんにゃく 三温糖 こんにゃく じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油	にんじん あさつき 生椎茸 ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	豆類 果物類	858 Kcal 37.8 g
15	水	●	お祝い献立 3年生最後の献立 赤飯 ★鶏肉の唐揚げ 辛子和え かきたま汁 くだもの	ささげ 絹ごし豆腐 鶏肉 たまご ミルクコーヒー	こめ もち米 でん粉 小麦粉 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく レモン もやし ねぎ くだもの	魚介類 きのこ類	787 Kcal 33.6 g
16	木	○	豆若ご飯 鮭のさざれ焼き 野菜の炒り煮 青菜のすまし汁	大豆 鮭 豚肉 牛乳 わかめ	こめ 麦 パン粉 こんにゃく 三温糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	卵類 果物類	785 Kcal 36.2 g
21	火	○	麦ご飯 麻婆豆腐 伴三糸 杏仁フルーツ	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 粉かんてん	こめ 麦 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり みかん缶	魚介類 藻類	798 Kcal 29.8 g
22	水	○	メロンパン クリームシチュー ツナサラダ	たまご 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ まぐろ缶詰	丸パン 小麦粉 上白糖 じゃがいも バター 米ぬか油	にんじん セロリ 玉葱 ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり	豆・豆製品類 種実類	803 Kcal 33.8 g
23	木	○	ごはん 鯖の竜田揚げ すき昆布の煮付け みぞれ汁	さば さつま揚げ 豚肉 生揚げ 牛乳 昆布	こめ 小麦粉 でん粉 三温糖 こんにゃく さといも 揚げ油 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ なめこ	卵類 果物類	778 Kcal 30.7 g
24	金	○	パエリヤ ブロッコリーサラダ ペイザンヌスープ	鶏肉 えび いか あさり ベーコン 牛乳	麦 こめ 上白糖 じゃがいも バター 米ぬか油	ブロッコリー にんじん にんにく 玉葱 マッシュルー ム グリンピース キャベツ ホールコーン缶詰 セロリ	豆・豆製品類 藻類	773 Kcal 29.1 g

１５日の●はミルクコーヒーです。

栄養素	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 % (摂取エネルギー全体)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3月平均	813	31.2	28	371	3.2	293	0.50	0.62	35	5.8	3.5
摂取基準	820	25～40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0



★は給食委員会で実施したアンケートによる、リクエストメニューです。
※食材料購入等の都合により、食材および調理形態を変更させていただくことがあります。

今月の献立から

- ２日（木）桃の節句献立・・・３月３日の桃の節句にちなんで、給食室で桜もちを1つ1つ手作りします。
- 15日（水）3年生最後の給食・・・３年生の卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。