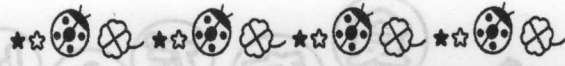


3月 献立表



平成 30年

練馬区立田柄中学校

日	曜	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	黄色の食品	緑の食品	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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	○	ごはん 麻婆豆腐 わかめのスープ	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	魚介類 果物類	773 kcal 30.9 g
2	金	○	五目寿司 花麩のすまし汁 桜餅	えび たまご あずき 牛乳 刻みのり	こめ もち米 上白糖 三温糖 麩上新粉 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 種実類	796 kcal 24.0 g
5	月	○	★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 粉かんでん	蒸し中華麺 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく もやし しょうが 玉葱 はくさい ホールコーン 缶詰 ねぎ もも缶	豆・豆製品類 きのこ類	861 kcal 34.6 g
6	火	○	ごはん ★肉じゃが のりの佃煮 うどの和え物	豚肉 牛乳 のり	こめ 三温糖 いらごま 突きこんやく じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 キャベツ うど	卵類 果物類	764 kcal 23.7 g
7	水	●	チリコンカンライス くだもの	豚肉 大豆 ミルクコーヒー	こめ じゃがいも 米ぬか油	にんじん ビーマン にんにく ホールトマト 缶詰 セロリ 玉葱 トマトピューレ マッシュルーム ホールコーン 缶詰 みかん	魚介類 藻類	741 kcal 24.5 g
8	木	○	★揚げパン ミネストローネ ★抹茶プリン	きな粉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳 アガー 生クリーム	コッパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん トマト ビーマン パセリ セロリ にんにく 玉葱 キャベツ	卵類 きのこ類	777 kcal 25.5 g
9	金	○	わかめご飯 魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 五目汁	いなだ さつま揚げ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ しらす干し ひじき	こめ 三温糖 でん粉 突きこんやく 上砂糖 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが だいこん ほんしめじ ねぎ	卵類 種実類	782 kcal 34.3 g
12	月	○	練馬スパゲティー グリーンサラダ はちみつクッキー	まぐろ 缶詰 たまご 牛乳 刻みのり	スパゲティー 三温糖 小麦粉 はちみつ 米ぬか油 有塩バター オリーブ油 ごま油	ブロッコリー にんじん レモン だいこん キャベツ	豆・豆製品類 きのこ類	837 kcal 30.7 g
13	火	○	★ポークカレーライス ごぼうチップスサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ ごぼう キャベツ きゅうり みかん 缶詰 バイン缶 もも缶	魚介類 藻類	878 kcal 22.9 g
14	水	◎	赤飯 ★鶏肉の唐揚げ 辛子和え かきたま汁 くだもの	ささげ 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 ジョア	こめ もち米 でん粉 小麦粉 いらごま	にんじん こまつな しょうが にんにく レモン もやし ねぎ いちご	魚介類 きのこ類	780 kcal 34.3 g
15	木	○	ごはん 魚の韓国風焼き 小松菜とえのきのお浸し ★豚汁	さば 糸削り 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 板こんにやく ごま油 いらごま 米ぬか油	こまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん	卵類 果物類	851 kcal 38.5 g
19	月	○	パインパン ★タンドリーチキン ジャーマンポテト クリームスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 脱脂粉乳	パインパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ ビーマン にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリ はくさい	豆・豆製品類 藻類	876 kcal 38.0 g
20	火	○	七分つきごはん 魚のかりんとう揚げ 磯香和え のっぺい汁	はがつお 油揚げ 牛乳 わかめ 刻みのり	水稲穀粒(七分つき米) でん粉 薄力粉 三温糖 さといも 板こんにやく ごま油 すりごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし だいこん ねぎ	肉類 きのこ類	740 kcal 33.0 g
22	木	○	ごはん ハンバーグ ポイル野菜 ジュリアンスープ	豚肉 たまご ベーコン 牛乳 チーズ	こめ パン粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	ブロッコリー にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリ キャベツ ホールコーン 缶詰	魚介類 種実類	898 kcal 38.2 g
23	金	○	キムチチャーハン 中華サラダ 粟米湯(スーミツ)	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	こめ 麦 上白糖 ごま油 緑豆はるさめ でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん チンゲンツァイ はくさい(キムチ漬け) 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 果物類	826 kcal 27.9 g

桃の節句献立

♪合唱コンクール♪
お弁当給食

ブックメニュー

お祝い献立
3年生最後の給食

7日(水)の●は、ミルクコーヒーです。
14日(水)の◎は、ジョアです。

★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、献立を変更させていただくことがあります。
※感染性胃腸炎やインフルエンザの流行によっては、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。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月平均	811	30.6	27	365	3.1	300	0.50	0.60	38	5.6	3.4
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

■今月の献立から

2日(金) 桃の節句献立

…3日の桃の節句にちなんで、給食室で桜餅を1つ1つ手作ります。

12日(月) ブックメニュー

…『プーさんのお料理読本』という本で紹介されているはちみつクッキーを手作ります。

14日(水) 3年生最後の給食

…3年生の卒業をお祝いして、赤飯を炊きます。

