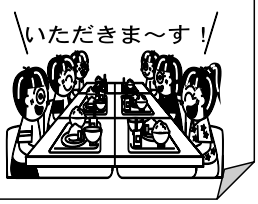
3月 の 献 立 表

平成29年3月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質 g
1	水	○	3年生リクエスト献立 揚げパン 和三盆糖&きな粉 じゃこ入りサラダ ミネストローネ	牛乳 きな粉 ベーコン いんげん豆 鶏ガラ ちりめんじゃこ	ミルクパン 和三盆糖 グラニュー糖 上白糖 じゃがいも シェルマカロニ 揚げ油 米サラダ油 ごま油	にんじん トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー	759 25.8
2	木	○	卒業・進級祝い献立 お赤飯 ほうれん草のごま和え 魚の香草焼 豆腐のみそ汁	牛乳 あずき 魚 さば節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	もち米 米 上白糖 ごま オリーブ油	ほうれん草 にんじん 小松菜 にんにく レモン もやし(緑豆) ねぎ	756 35.6
3	金	○	ひなまつり献立 鮭ちらしずし のっぺい汁 いちごのババロア	牛乳 卵 さけ 油揚げ 豚肉 粉ゼラチン さば節 昆布 生クリーム	米 上白糖 板こんにゃく さといも でん粉 米サラダ油	にんじん さやいんげん かんぴょう(乾) 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ いちご レモン	823 31.5
6	月	○	カレーピラフ テリヤキハンバーグ キャベツのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 卵 豚骨 鶏ガラ	米 上白糖 パン粉 でん粉 バター 米サラダ油 ごま	にんじん パセリ マッシュルーム缶 ホールコーン 生姜 ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ えのきたけ	833 33.4
7	火	○	ごはん ゆで野菜のごま酢 ししゃものみりん焼 豚汁 焼きのり	牛乳 さば節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 焼きのり 白みそ 赤みそ ししゃも	米 米粒麦 上白糖 板こんにゃく じゃがいも ごま練り ごま	にんじん キャベツ もやし(緑豆) きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	776 34.6
8	水	○	麻婆豆腐丼 あっさりワカメスープ 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 豆板醤 赤みそ 木綿豆腐 テイメイジャン 豚骨 鶏ガラ 生わかめ	米 米粒麦 上白糖 くず粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にら にんじん にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ 清見オレンジ	805 31.0
9	木	○	ひじきごはん 肉じゃが 根菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さば節 白みそ 赤みそ ひじき	米 突こんにゃく 上白糖 じゃがいも 三温糖 米サラダ油	すじなしいんげん ほうれん草 ねぎ グリンピース 玉葱 たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう にんじん	755 25.6
10	金	○	みそラーメン 春巻	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ	むし中華めん 緑豆春雨 薄力粉 春巻の皮 ラード ごま油 米サラダ油 揚げ油	にんじん にら にんにく 生姜 はくさい 玉葱 もやし(緑豆) ねぎ 干し椎茸 たけのこ	806 32.4
13	月	○	ごはん 五目きんぴら 魚のごまだれがけ かき玉汁	牛乳 魚 豚肉 鶏肉 さば節 卵	米 米粒麦 突こんにゃく 上白糖 ごま 三温糖 米サラダ油 ごま油	にんじん パセリ ごぼう れんこん キャベツ	832 32.5
14	火	○	ピザトースト ごまドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ボンレスハム 鶏ガラ チーズ	胚芽パン 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 ごま	にんじん トマト缶詰 ピーマン パセリ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり もやし(緑豆) ホールコーン	828 36.4
15	水	○	五目うま煮丼 じゃがいもの味噌汁 いちご	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ さば節 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 上白糖 でん粉 じゃがいも 米サラダ油 ごま油	にんじん にら はくさい 玉葱 干し椎茸 にんにく 生姜 いちご	800 33.7
16	木	○	☆セレクト給食☆ 米粉パン ポトフ A:エビフライ UFOゼリー B:フライドチキン おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 鶏ガラ ウィンナー いんげん豆 豚骨 ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞｰｴﾋﾞﾌﾗｲ 卵 粉ゼラチン 粉寒天 乳酸菌飲料 鶏ﾁｭｰﾘｯﾌﾟ	米粉パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖 米サラダ油 白玉団子 でん粉 揚げ油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 生姜 パイン缶 黄桃缶詰	A:903 41.4 B:938 41.8
21	火	○	ごはん 小松菜のお浸し 魚のみそ煮 かしわ汁	牛乳 魚 赤色辛みそ 鶏肉 さば節	米 米粒麦 上白糖 板こんにゃく さといも あられ麩	小松菜 にんじん 生姜 キャベツ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	805 36.5
22	水	○	キーマカレー コーンサラダ ネーブル	牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズまめ	米 米粒麦 上白糖 米サラダ油	トマト缶詰 にんじん 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン ネーブル	801 26.1

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

16日(木)はセレクト給食です。
Aセット：エビフライ、UFOゼリー
Bセット：フライドチキン、おかしなおかしな目玉焼き
みなさんはどちらを選びますか。



早 ね
早 お き
朝ごはん

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

I