2016年

3月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	○	ガーリックトースト セサミトースト	鶏肉のトマトシチュー	キャベツソテー			鶏肉 ウィンナー ひよこ豆	牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 マーガリン バター ごま	人参 パセリ	にんにく 玉葱 しめじ グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン	852 28.5
2	水	○	かやくごはん	魚の味噌チーズ焼き	豆腐とニラのスープ		くだもの	白身魚 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 チーズ	米 もち米 砂糖 こんにゃく でん粉	油	人参 にら ピーマン	ごぼう グリンピース 玉葱 キャベツ えのき ねぎ もやし くだもの	841 36.5
3	木	○	菜の花ずし	そうめん汁	大根の土佐和え		ひなまつりゼリー	油揚げ えび 鶏肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 寒天	米 砂糖 そうめん	油	人参 小松菜 菜の花	干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ 大根 いちごジャム レモン	820 28.5
4	金	○	キムチチャーハン	肉団子と春雨のスープ	わかめサラダ			豚肉 卵	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま	人参 チンゲンサイ ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ 大根 もやし	796 30.0
7	月	○	ごはん	さばの味噌煮	うすくず汁	パリパリサラダ		さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす ひじき	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉 ワンタンの皮	油	人参 小松菜	生姜 大根 しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉葱	853 35.4
8	火	○	ジャージャー麺	中華風コーンスープ			くだもの	豚肉 大豆 みそ ベーコン 卵	牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油	人参	もやし きゅうり にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 コーン くだもの	850 35.4
9	水	○	あぶたま丼	大根とわかめの味噌汁	白玉あずき			卵 鶏肉 油揚げ みそ ちくわ あずき 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 白玉粉	油	人参 小松菜	たけのこ 玉葱 干し椎茸 グリンピース 大根 ねぎ	920 34.1
10	木	○	ごまきな粉揚げパン	ABCスープ	ジャーマンポテト			きな粉 ウィンナー ベーコン	牛乳	ミルクパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ コーン	849 27.5
11	金	○	大豆ひじきごはん	肉豆腐	もやしと小松菜の煮浸し		くだもの	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 しめじ もやし くだもの	889 38.1
14	月	○	練馬スパゲティ	花野菜ソテー	スイートポテト			ツナ ベーコン 卵	牛乳 のり 生クリーム	スパゲティ 砂糖 さつまいも	油 バター	人参 大根葉 ブロッコリー	大根 コーン カリフラワー	849 29.8
15	火	○	ふりかけごはん	鰆の西京焼き	具だくさん味噌汁	かみかみサラダ		さわら みそ するめ かつお節 生揚げ	牛乳 青のり しらす	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 きゅうり 玉葱	805 36.0
16	水	○	カレーライス	キャベツのピクルス	フルーツポンチ			豚肉	牛乳 寒天	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 赤ピーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 黄ピーマン りんご みかん パイン 黄桃	967 23.7
17	木	○	赤飯	鶏のから揚げ	すまし汁	野菜のごま和え	モカパフェ	あずき 鶏肉 なると ゼラチン	牛乳 わかめ 生クリーム	米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	人参 菜の花 ほうれん草	干し椎茸 えのき ねぎ もやし いちご	951 34.0
22	火	○	えびピラフ	きのこのつぼ焼き	春野菜サラダ		くだもの	豚肉 鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 パイ皮 砂糖	油 バター	人参 アスパラガス	玉葱 コーン グリンピース しめじ えのき マッシュルーム キャベツ 椎茸 スナップえんどう くだもの	939 29.2
23	水	○	菜めし	魚のおろしソース	さつま汁	ニラもやし炒め		白身魚 鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	米 薄力粉 でん粉 砂糖 こんにゃく さつまいも	油 ごま	人参 にら 大根葉	大根 ごぼう 玉葱 しめじ ねぎ にんにく 生姜 もやし	802 30.7
24	木	○	中華丼	煮たまご	豆腐わかめスープ		みかんゼリー	豚肉 うずら卵 えび いか 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 チンゲンサイ	にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 きくらげ もやし 生姜 ねぎ みかん	834 34.8

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	864	32	26.5	383	3.2	282	0.44	0.60	40	6.3	3.7
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満