2017年 3月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	主菜	副菜	副菜	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	乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	○	ガーリックフランス	クリームシチュー	小松菜とベーコンのソテー		くだもの	鶏肉 ベーコン ひよこまめ	牛乳 脱脂粉乳	ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉	油 バター マーガリン	人参 パセリ 小松菜	にんにく 生姜 グリンピース 玉葱 マッシュルーム しめじ もやし コーン くだもの	852 27.9
2	木	○	麦ごはん	白身魚のチリソース	かぶの味噌汁	切干大根サラダ		ホキ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 かぶ葉	にんにく 生姜 ねぎ かぶ 切干大根 きゅうり セロリー	786 29.7
3	金	○	菜の花ずし	そうめん汁	華風和え	おかしな目玉焼き		油揚げ えび 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天	米 砂糖 そうめん	油	人参 菜の花 小松菜	干し椎茸 かんぴょう れんこん ねぎ 大根 きゅうり 黄桃	806 26.2
6	月	○	大豆わかめごはん	擬製豆腐	のっぺい汁	野菜のごま酢和え		大豆 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 竹輪	牛乳 わかめ	米 砂糖 さといも でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース 大根 もやし	817 34.0
7	火	○	練馬スパゲティ		花野菜サラダ	ベイクドチーズケーキ		ツナ 卵	牛乳 のり チーズ ヨーグルト 生クリーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	人参 大根葉 ブロッコリー	大根 カリフラワー コーン 玉葱 レモン	900 33.2
8	水	○	ごはん	煮魚(さば)	豚汁	ニラもやし炒め		さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 竹輪	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく	油	人参 にら	生姜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく もやし	869 37.8
9	木	○	★キムチチャーハン	青梗菜と卵のスープ	春雨サラダ		くだもの	豚肉 鶏肉 卵 ハム	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま	人参 ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく 生姜 干し椎茸 白菜 ねぎ 玉葱 もやし くだもの	777 27.0
10	金	○	★ごまきな粉揚げパン	マカロニ入りトマトスープ	キャベツとコーンのソテー			きな粉 ウィンナー 金時豆 ベーコン	牛乳	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	人参 トマト パセリ	にんにく 玉葱 セロリー もやし キャベツ コーン	834 28.7
13	月	○	菜めし	ぶりの照り焼き	★大根の味噌汁	根菜キンピラ		ぶり 生揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	人参 大根葉 小松菜	生姜 大根 ねぎ ごぼう れんこん	838 33.4
14	火	○	カレーライス		★パリパリサラダ		くだもの	豚肉	ヨーグルト しらす ひじき	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	油 バター	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 りんご キャベツ もやし くだもの	886 24.9
15	水	○	★みそラーメン		煮たまご	手作りメンマ	★フルーツポンチ	豚肉 みそ うずら卵	牛乳 寒天	蒸し中華めん でん粉 砂糖	油 ラード	人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 白菜 もやし ねぎ みかん パイン 黄桃 りんご	822 27.5
16	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 ほうれんそう	干し椎茸 えのき ねぎ もやし いちご	923 34.0
21	火	○	ごはん	鰆の西京焼き	むらくも汁	五目野菜炒め		さわら みそ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 小松菜 チンゲンサイ	干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜 たけのこ もやし	793 37.8
22	水	○	コーンピラフ	きのこの壷焼き	春野菜サラダ		くだもの	豚肉 鶏肉	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	コーン グリンピース 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム スナップえんどう キャベツ くだもの	906 24.9
23	木	○	中華丼		豆腐とわかめのスープ		カルピスゼリー	豚肉 なると いか 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	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 もやし 生姜 ねぎ みかん	814 31.7

※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。　★リクエスト給食で3年生1位のメニューです。

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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	842	30.6	26.5	367	3	285	0.42	0.60	36	5.9	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満