2018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	木	○	ごはん じゃこふりかけ	鮭のマヨネーズ焼き	キャベツの味噌汁	じゃがバター醤油		さけ みそ かつお節	牛乳 じゃこ 青のり わかめ	米 じゃがいも	バター ごま マヨネーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 ねぎ	848 37.5
2	金	○	菜の花ちらし	鶏の照り焼き	花麩のすまし汁		くだもの	鶏肉 えび 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 麩		人参 菜の花 さやえんどう ほうれんそう	しょうが かんぴょう 干し椎茸 れんこん 大根 たけのこ くだもの	795 34.3
5	月	○	★キムチチャーハン		ワンタンスープ		カルピス ゼリー	豚肉	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 ごま	人参 ピーマン こまつな	にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ キャベツ たけのこ もやし みかん	758 27.0
6	火	○	フレンチトースト	ABCスープ		かみかみサラダ		たまご ベーコン いか レンズまめ	牛乳	食パン 砂糖 マカロニ	油 バター	人参 パセリ	大根 きゅうり 玉葱 キャベツ	747 28.8
7	水	○	ごはん	さばの味噌煮	吉野汁	野菜の磯和え		さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	米 砂糖 かたくり粉		人参 こまつな	しょうが ねぎ もやし 大根 しめじ 白菜	800 35.0
8	木	○	チンジャオロース丼		野菜ナムル		くだもの	豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参 ピーマン こまつな	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし くだもの	772 31.2
9	金	○	練馬スパゲティ		じゃがいものハニーサラダ		おかしな 目玉焼き	ツナ	牛乳 のり 寒天	スパゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油	人参	大根 レモン キャベツ コーン 黄桃	891 30.2
12	月	○	菜めし	魚のおろしソース	★豚汁	★パリパリサラダ		白身魚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ワンタンの皮	油 ごま油	人参 こまつな	大根 ごぼう ねぎ キャベツ もやし 玉葱	866 34.1
13	火	○	★みそラーメン		青のりポテト		モカパフェ	豚肉 みそ ゼラチン	牛乳 青のり 生クリーム	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	人参	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ コーン もやし ねぎ いちご	836 27.7
14	水	○	★きなこ揚げパン	クリームシチュー		ツナサラダ		きな粉 ツナ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	人参	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース	914 31.7
15	木	ジョア	カレーライス		★鶏の唐揚げ	★サイダー フルーツポンチ		鶏肉 いんげん豆	ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 白玉 砂糖 かたくり粉	油 バター	人参	にんにく しょうが 玉葱 みかん りんご パイン 黄桃	1262 35.2
19	月	○	わかめごはん	肉じゃが		野菜のおかか和え	くだもの	豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	米 じゃがいも しらたき 砂糖	油	人参 さやいんげん	キャベツ もやし しょうが 玉葱 干し椎茸 くだもの	793 26.6
20	火	○	赤飯	えびフライ	沢煮椀	菜の花の 辛子醤油和え		あずき えび たまご 鶏肉	牛乳	米 もち米 小麦粉 パン粉	油 ごま	人参 葉の花 ほうれんそう	ごぼう 大根 たけのこ えのき もやし	745 28.8
22	木	○	中華丼		豆腐とわかめのスープ		くだもの	豚肉 うずら卵 いか なると 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ	にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし しょうが ねぎ くだもの	831 34.1

早ね 早おき 朝ごはん

※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	847	31.6	24.2	346	2.7	269	0.47	0.56	47	6	3.5
摂取基準	820	25～40	25	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満