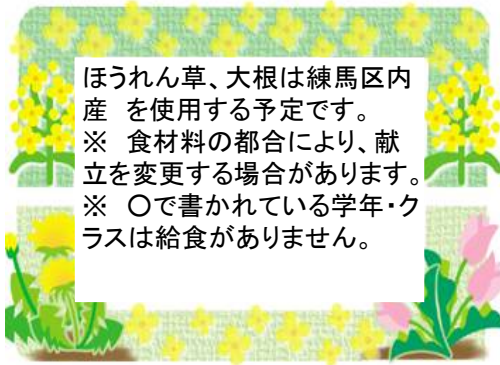


3月のこんだて



大泉中学校



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】
学校給食実施基準
エネルギー 850kcal
たんぱく質 19~35g
大泉中学校
エネルギー 854kcal
たんぱく質 33.8g

1(木)	2(金)②
866kcal 38.9g 【ひな祭り献立】 牛乳 菜の花寿司 鯖(さわら)の西京焼き すまし汁 デザート	836kcal 37.2g 牛乳 豆わかごはん ヘルシーハンバーグ お浸し けんちん汁

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
936kcal 25.2g 牛乳 カレーライス 福神漬 わかめサラダ	806kcal 37.7g 牛乳 ごはん しらすのふりかけ 野菜のアーモンド和え 肉豆腐	879kcal 33.4g 牛乳 サーモンクリーム スパゲティ キャベツサラダ	784kcal 24.9g 牛乳 バジルトースト パン ミートボールシチュー くだもの	854kcal 34.9g 【東京大空襲平和献立】 牛乳 練馬ごはん ぶりの照り焼き すいとん <small>1945年(昭和20年)3/10東京大空襲</small>
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
917kcal 34.6g 牛乳 親子丼 ごま和え じゃが芋の味噌汁	845kcal 34.7g 牛乳 ビビンバ わかめと しめじのスープ	801kcal 38.9g 牛乳 揚げパン ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 くだもの	887kcal 31.1g 【リクエスト献立】 牛乳 ピリ辛もやしラーメン (2, 3年生リクエスト) じゃがくん	819kcal 35.4g 【卒業祝い献立】 牛乳 赤飯 まぐろの石垣フライ もやしのからし和え こづゆ(福島県郷土食)
19(月)	20(火)	21(水)③	22(木)③	23(金)
卒業式 	春分の日 Spring... 	893kcal 35.4g 牛乳 天丼 白菜のお浸し 具たくさん味噌汁	837kcal 30.6g 牛乳 ウインナードックパン ジャーマンポテト 卵とコーンのスープ デザート	修了式 4月10日 (火)給食開始です。 

3/9(金)給食の放射性物質検査を実施する予定です。

検査結果については、順次、練馬区のホームページに公表されます。

平成24年 3月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
				体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
日	曜	献立名	牛乳	魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	木	【ひな祭り献立】 菜の花寿司 鱈の西京焼き すまし汁 フルーツヨーグルト	○	卵 えび さわら 味噌 豆腐	牛乳 ヨーグルト	菜の花 にんじん ほうれん草	干し椎茸 かんぴょう しょうが えのき茸 ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 砂糖	油 ごま	イモ類
2	金	豆わかごはん ヘルシーハンバーグ お浸し けんちん汁	○	大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま	きのこ類
5	月	カレーライス 福神漬 わかめサラダ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし ホールトマト 福神漬 きゅうり	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター ごま ごま油	豆類
6	火	ごはん しらすのふりかけ 野菜のアーモンド和え 肉豆腐	○	粉かつお 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 白菜 ねぎ	米 車麩 砂糖	油 ごま アーモンド粉	果物類
7	水	サーモンクリームスパゲティー キャベツサラダ	○	鮭 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 バター	卵類
8	木	バジルトースト パインパン ミートボールシチュー きよみオレンジ	○	豚肉 大豆 卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん いんげん	にんにく 玉ねぎ しょうが きよみオレンジ	食パン パインパン でん粉 小麦粉 じゃが芋 中ざら糖	油 バター	淡色野菜
9	金	【東京大空襲平和献立】 練馬ごはん ぶりの照り焼き すいとん	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 ぶり	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 しょうが 干し椎茸 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 中力粉	油 ごま	イモ類
12	月	親子丼 ごま和え じゃが芋のみそ汁	○	卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま	きのこ類
13	火	ビビンバ わかめとしめじのスープ	○	豚肉 大豆 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	ぜんまい しょうが にんにく もやし ねぎ たけのこ しめじ	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	緑黄色野菜
14	水	揚げパン ハムチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 せとか	○	きな粉 ハム 豆腐 えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	白菜 たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく せとか	ミルクパン 食パン 砂糖 でん粉	油 ごま油	海藻類
15	木	【リクエスト献立】 ピリ辛もやしラーメン じゃがくん	○	豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ	蒸し中華麺 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	小魚類
16	金	【卒業祝い献立】赤飯 まぐろの石垣フライ もやしのからし和え こづゆ(福島県郷土食)	○	ささげ かじき鮪 卵 貝柱	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	もやし 大根 干し椎茸 えのき茸 しらすたき	米 もち米 小麦粉 パン粉 里芋 豆ふ	油 ごま	豆製品
21	水	天丼 白菜のお浸し 貝だくさん味噌汁	○	えび ちくわ いか 味噌 かつお節 油揚げ	牛乳 桜えび しらす干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 糸みつば 白菜 大根 こんにゃく	米 上新粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	種実類
22	木	ウインナードックパン ジャーマンポテト 卵とコーンのスープ コーヒーゼリー	○	フランクフルト 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし えのき茸 ねぎ しょうが	ミルクパン じゃが芋 でん粉	油 バター	豆類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
3月分平均	854	33.8	26	404	3.1	278	0.39	0.57	21	6.2	3.9
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満