



3月のこんだて

平成25年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
3	月		ひな祭りの献立 菜の花ご飯 豚汁 三色団子	牛乳 わかめ たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 団子粉 いちごジャム	菜の花 ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ	666 21.5	野菜類
4	火		なかよし給食 キャロットライス ハニーサラダ 米粉のマフィン	牛乳 鶏肉 たまご ヨーグルト	米 押し麦 バター 米油 さつまいも はちみつ 米粉 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ 小松菜 りんご	698 18.5	豆製品類
5	水		豆腐と豚肉のあんかけ丼 うどの金平 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 しらたき ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ なら ごぼう うど さやいんげん くだもの	657 24.8	海藻類
6	木		二色揚げパン スパイシーポテト 麦入りミネストローネ	牛乳 きな粉 ベーコン チーズ (鶏がら)	米油 コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 押し麦	玉ねぎ バセリ セロリ にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン	617 20.4	魚介類
7	金		麦ご飯 のりのつくだ煮 肉じゃが 野菜のみそあえ	牛乳 のり 豚肉 みそ (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜	615 21.0	卵類
10	月		手作りマーブルパン クリームシチュー くだもの	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 米油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん バセリ くだもの (セロリ)	661 21.0	小魚類
11	火		ジャージャー麺 豆のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 米油	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし にんじん キャベツ (セロリ)	698 27.0	芋類
12	水		卒業・進級お祝い献立 赤飯 魚の竜田揚げ 磯の香あえ すまし汁	牛乳 ささげ 目鯛 のり 豆腐 はんぺん (昆布・かつお節)	米 もち米 ごま 米油 上白糖 片栗粉 小麦粉	しょうが 水菜 もやし 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	623 25.2	果物類
13	木		ご飯 豆腐のステーキ ひき肉と春雨の炒め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ (煮干し・かつお節)	米 片栗粉 上白糖 米油 春雨 三温糖 ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 ねぎ 小松菜	601 20.6	卵類
14	金		昆布ごぼうご飯 春色茶碗蒸し 実だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま おふ 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ みつ菜 大根 白菜 小松菜	606 23.0	豆類
17	月		お誕生日お祝いデー 練馬スパゲティ フレンチサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 まぐろ のり 寒天	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖	にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ レモン	624 22.9	芋類
18	火		シーフードカレーライス カミカミサラダ	牛乳 鶏肉 いか えび するめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご 大根 きゅうり	698 21.9	海藻類
19	水	ミルク コーヒー	ちらし寿司 魚の幽庵焼き おかかあえ くだもの	ミルクコーヒー 鶏肉 油揚げ たまご さわら かつお節 (昆布)	米 もち米 上白糖 米油 三温糖	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう ゆず 小松菜 大根 もやし くだもの	676 29.7	乳類
20	木		6年生卒業バイキング給食 パンパン フライドチキン ABCスープ くだもの	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン (鶏がら)	パンパン 米油 米粉 小麦粉 じゃが芋 ABCマカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン くだもの (セロリ)	723 28.8	野菜類

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均(中学年)	655	23.3	20.7(28.4%)	319	2.0	243	0.35	0.51	40	4.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20.7(28.4%) 摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。
牛乳予定産地(2月まで)
千葉県、北海道、群馬県、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。

6年生のみなさん卒業おめでとございます！

6年間給食をおいしく食べてくれて、どうもありがとうございました。
20日(木)は、いよいよ、「卒業バイキング給食」です。バランスよく食べ物を選択する力を養うとともに、旭丘小学校での生活の思い出のひとつとなりますよう、いつもより少し豪華な給食を楽しんでもらいたいと思います。メニューは、当日までのお楽しみです！

