



3月のこんだて

平成26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		
2	月		じゃこご飯 春色茶碗蒸し じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 豚肉 かまぼこ ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご (かつお節)	米 麦 上白糖 ごま おふ 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ぐず粉	にんじん たけのこ みつ葉 しょうが 玉ねぎ グリンピース	646 26.4	豆類 きのご類
3	火		ひな祭りの献立 菜の花ご飯 豚汁 三色団子	牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 米油 上白糖 こんにゃく じゃが芋 白玉粉 上新粉 いちごジャム	菜の花 ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根の葉	633 21.3	種実類
4	水		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 コッパパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 押し麦	玉ねぎ パセリ セロリ にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン	568 18.9	魚介類
5	木		豆腐と豚肉のあんかけ丼 うどんの金平 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 押し麦 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 いら ごぼう うど さやいんげん くだもの	613 24.9	海藻類
6	金		麦ご飯 のりのつくだ煮 肉じゃが 野菜のアーモンドみそあえ	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 アーモンド粉	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 さやいんげん	584 21.7	卵類
9	月		なかよし給食 キャロットライス ハニーサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 バター 米油 さつま芋 はちみつ 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 もも缶	603 16.6	豆製品類 小魚類
10	火		押し麦ご飯 鯖の一夜干し焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ 豆腐 (かつお節・さば節)	米 押し麦 上白糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 切干大根 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	610 28.3	果物類
11	水		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)	699 27.1	小魚類
12	木		昆布ごぼうご飯 ししゃもの磯辺焼き みたくさんみそ汁 くだもの	牛乳 油揚げ 昆布 鶏肉 みそ 豆腐 ししゃも 青のり (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜 くだもの	571 25.3	きのご類
13	金		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	野菜類
16	月		手作りシナモンロール 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 バター 米油 じゃが芋 上白糖 グラニュー糖	玉ねぎ にんじん パセリ くだもの (セロリ)	668 21.3	小魚類 海藻類
17	火		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	622 25.4	果物類
18	水		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 マスカット缶	620 22	豆類
19	木		シーフードカレーライス カミカミサラダ ホワイトポンチ	牛乳 鶏肉 いか えび ずめ 寒天 乳酸菌飲料 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖 上白糖	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 みかん缶 バイン缶 もも缶	749 22.2	卵類
20	金		セレクト給食(1年生から5年生まで) パンパン フライドチキン/エビフライ ABCスープ くだもの	牛乳 鶏肉/エビ たまご ベーコン 鶏肉 (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)	チキン 669 I.E. 600 チキン 27.8 I.E. 28.2	野菜類 種実類
23	月	ミルク コーヒ-	ちらし寿司 魚の幽庵焼き おほかあえ	ミルクコーヒ- 鶏肉 油揚げ たまご はまち 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	639 28.2	乳類

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	629	23.9	19.5(27.9%)	323	2.0	228	0.37	0.53	29	4.0	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	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、宮城県、秋田県、青森県。

6年生のみなさん卒業おめでとうございます!

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(金)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。

