



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 すめ 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 ヨーヨー | ちらし寿司 魚の幽庵焼き おかかあえ | ミルクヨーヨー 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。

