



# 3月のこんだて



平成27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		
1	火		なかよし給食 エビピラフ キャベツのスープ 米粉のマフィン	牛乳 えび ベーコン たまご ヨーグルト (鶏がら)	こめ 米粉 上白糖 バター 米油	ピーマン にんじん キャベツ チンゲンツァイ にんにく 玉葱 マッシュルーム とうもろこし りんご (セロリ)	629 19.8	豆製品類
2	水		きびご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ ジャガ芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ (煮干し・昆布)	米 きび 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖 ごま ジャガ芋	にんにく 白菜 ねぎ もやし にんじん 玉ねぎ	685 24.6	きのこ類
3	木		ひな祭りの献立 ちらし寿司 魚の幽庵焼き 菜の花の辛子あえ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご いなだ (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 さやいんげん ゆず 菜の花 ほうれん草 白菜 くだもの	631 28.6	きのこ類
4	金		ホットドック セサミポテト キャロットポタージュ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽コッペパン 米油 上白糖 バター 小麦粉 ジャガ芋 ごま	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ (セロリ)	694 25.3	野菜類
7	月		豆腐と豚肉のあんかけ丼 湯葉のサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 湯葉	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお ごま油	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ に ら 大根 水菜	664 26.7	魚介類
8	火		昆布ごぼうご飯 ししゃもの磯辺焼き 実だくさんみそ汁 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 ジャガ芋 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	きのこ類
9	水		カレーうどん ごまあえ チーズケーキ	牛乳 豚肉 たまご クリームチーズ 生クリーム (かつお節・昆布)	うどん 米油 上白糖 片栗粉 ごま 小麦粉 バター ショートニング	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし 白菜	669 20.6	豆類
10	木		押し麦ご飯 いかと大豆のかりんとうがらめ おひたし 豚汁	牛乳 いか かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 (かつお節)	米 押し麦 片栗粉 米油 三温糖 こんにゃく 上白糖 ジャガ芋 ごま ごま油	しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん かぶ ごぼう 大根 ねぎ	654 27.5	乳類
11	金		ひじきご飯 豚肉の生姜焼き つみれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき 青大豆 とびうた たまご 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	614 29	野菜類
14	月		菜飯 和風ロールキャベツ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・煮干し ・かつお節)	米 バン粉 上白糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 小松菜 ねぎ (セロリ)	581 24.2	果物類
15	火		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	620 22	豆類
16	水		卒業・進級お祝い献立 赤飯 魚の竜田揚げ 磯の香あえ こづゆ	牛乳 ささげ シルバー 豆腐 あられはんぺん のり (かつお節・昆布)	米 もち米 片栗粉 小麦粉 上白糖 ごま 米油	ほうれん草 にんじん 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ ねぎ	622 25.4	乳類
17	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 ジャガ芋	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	606 20.7	野菜類
18	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 ジャガ芋 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 663 I.L 594 チキン 27 I.L 27.4	野菜類 種実類
22	火		じゃこご飯 春色茶碗蒸し 肉じゃが くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ かまぼこ 鶏肉 えび たまご 豚肉 (かつお節)	米 麦 ごま 米油 上白糖 こんにゃく ジャガ芋	たけのこ みつ葉 玉ねぎ にんじん さやいんげん くだもの	615 26.7	きのこ類
23	水	ミルク コーヒー	シーフードカレーライス カミカミサラダ	ミルクコーヒー 鶏肉 いか えび 牛乳 するめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご 大根 セロリ トマト きゅうり (セロリ)	700 21.1	豆類

食材料購入の都合により、献立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。

長ねぎは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。

### 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。

18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。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

### 1人一回当たり平均栄養摂取量

	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	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	639	24.7	20.7(29.2%)	332	2.2	245	0.35	0.51	0.29	29	3.7	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-32	350	3.0	170	0.40	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満