



3月のこんだて



平成30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 | 金 | ○ | ☆ ひな祭りの献立 ☆ 菜の花ご飯 豚汁 三色だんご | 牛乳 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節) | 米 上白糖 こんにやく 里芋 白玉粉 上新粉 いちごジャム 米油 | なばな にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ | 664 20.9 | きのこ類 |
| 4 | 月 | ○ | ☆ なかよし給食 ☆ キャロットライス じゃが芋のハニーサラダ チーズケーキ | 牛乳 鶏肉 生クリーム たまご クリームチーズ | 米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 上白糖 バター 米油 ショートニング | にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 715 19.2 | 豆製品類 海藻類 |
| 5 | 火 | ○ | わかめご飯 ししゃもの磯辺焼き 五目呉汁 サイダージュレ | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ ししゃも 青のり アガー (かつお節) | 米 じゃが芋 上白糖 米油 スイーツこんにやく | にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ みかん缶 レモン | 607 25.3 | 野菜類 |
| 6 | 水 | ○ | ジャージャー麺 豆のサラダ くだもの | 牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 (鶏がら) | 中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 米油 | にんじん 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 キャベツ くだもの (セロリ) | 711 27.3 | 魚介類 |
| 7 | 木 | ○ | かき揚げ丼 じゃこのサラダ 味噌けんちん汁 | 牛乳 いか 青大豆 鶏肉 豆腐 みそ さくらえび ちりめんじゃこ (かつお節・煮干) | 米 麦 小麦粉 片栗粉 三温糖 こんにやく じゃが芋 上白糖 米油 | にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし 大根 ねぎ | 680 25.3 | 果物類 種実類 |
| 8 | 金 | ○ | むぎ麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のアーモンドみそ和え くだもの | 牛乳 豚肉 みそ のり (かつお節) | 米 麦 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 アーモンド粉 | にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし くだもの | 583 21.7 | 乳類 |
| 11 | 月 | ○ | 二色揚げパン ミネストローネ ごまだれサラダ くだもの | 牛乳 うぐいすきな粉 ベーコン チーズ (鶏がら) | コッペパン 上白糖 グラニュー糖 粉糖 じゃが芋 麦 三温糖 米油 ごま油 ごま | にんじん トマト ピーマン パセリ ほうれん草 セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし くだもの (セロリ) | 563 19.2 | 魚介類 |
| 12 | 火 | ○ | ☆ おたんじょうびお祝いデー ☆ 練馬スパゲティー フレンチサラダ おかしなお菓子な目玉焼き | 牛乳 まぐろ のり 寒天 | スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油 | にんにく 大根 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もも缶 | 662 23.1 | 豆類 肉類 |
| 13 | 水 | ミルク コーヒー | ☆ 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 | ミルクコーヒー ささげ 目鯛 豆腐 かまぼこ のり (かつお節/昆布) | 米 もち米 上白糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米油 | 水菜 にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 玉ねぎ ねぎ | 630 25.4 | 果物類 |
| 14 | 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 みそ (かつお節・煮干) | 米 片栗粉 上白糖 春雨 三温糖 じゃが芋 米油 ごま油 | にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根 | 575 19.6 | きのこ類 卵類 |
| 15 | 金 | ○ | ポークカレーライス パリパリサラダ くだもの | 牛乳 豚肉 わかめ (鶏がら・豚骨) | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 上白糖 バター 米油 ごま油 | トマト にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ ごぼう くだもの (セロリ) | 762 20.6 | 小魚類 |
| 18 | 月 | ○ | 昆布ごぼうご飯 春色茶碗蒸し 実だくさんみそ汁 くだもの | 牛乳 豚肉 えび かまぼこ 鶏肉 たまご みそ 油揚げ 豆腐 昆布 (かつお節) | 米 上白糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油 | みつ葉 にんじん かぶ葉 たけのこ ごぼう かぶ くだもの | 594 24.2 | 野菜類 |
| 19 | 火 | ○ | ☆ 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 グリーンフレンチサラダ ABCスープ くだもの | 牛乳 えび たまご ベーコン 鶏肉 (鶏がら) | パンパン 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃが芋 ABCマカロニ 米油 | にんじん ピーマン レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ くだもの (セロリ) | Eビ 668 Eビ 29.3 チキン724 チキン28.7 | 豆類 海藻類 |
| 20 | 水 | ○ | ご飯 畑のお肉 甘辛揚げ おかかあえ みそ汁 | 牛乳 大豆ミート かつお節 油揚げ みそ (かつお節・煮干) | 米 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 米油 | 小松菜 にんじん しょうが にんにく 大根 もやし ねぎ | 635 24.1 | 種実類 きのこ類 |

- ★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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★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。
19日(火)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。



| | 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) | 634 | 22.5 | 20.2(28.7%) | 312 | 2.0 | 221 | 0.35 | 0.48 | 33 | 4.5 | 2.8 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 26 13~20 | 摂取エネルギー 全体の20~30% | 350 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.0未満 |

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク