

# ✿3月 献立表✿

平成 26 年

練馬区立豊玉小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
3	月	牛乳	菜の花寿司 きのこ豆腐のすまし汁 金時豆の甘煮 果物(いちご)	たまご 凍り豆腐 豆腐 鶏もも肉 金時豆 牛乳 こんぶ	精白米 上白糖 三温糖 油 ごま(いり)	和種なばな にんじん こまつな 干し椎茸 しめじ 生椎茸 えのきたけ いちご	600	20.5
4	火	牛乳	キムタクごはん ワンタンスープ 2色スイートポテト	短冊ベーコン 豚もも肉 たまご 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	精白米 油 ワンタンの皮 さつまいも 上白糖 ごま油 バター	にんじん チンゲン菜 はくさい(キムチ漬け) たくあん にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ	686	19.6
5	水	牛乳	きなこ揚げドーナツ コーンポタージュスープ パセリポテト 果物(カットパイ)	きな粉 牛乳 生クリーム	コッパン 上白糖 小麦粉 油 じゃがいも バター	パセリ セロリー 玉葱 とうもろこし缶詰(クリーム) とうもろこし缶詰(ホール) カットパイ	666	19.9
6	木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 佃煮 きゅうりのゆかりあえ 豚汁	塩ざけ 豚もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 絹ごし豆腐 刻みのり	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	663	30.5
7	金	牛乳	オムチキン ABCマカロニスープ フロースズヨーグルト	鶏もも肉 たまご 短冊ベーコン 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも マカロニ 油	トマトジュース にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリンピース	694	24.3
10	月	牛乳	豚丼 しょうがの甘酢漬 野菜の味噌汁	豚もも肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ 玉葱 グリンピース しょうが だいこん ねぎ	584	25.4
11	火	牛乳	練馬スパゲティ 白玉ポンチ	オイルツナ 赤えんどう缶 牛乳 刻みのり 寒天缶	スパゲティ 上白糖 白玉粉 オリブ油	パセリ だいこん みかん缶 パイ缶 黄桃缶	697	23.6
12	水	牛乳	じゃこごはん 家常豆腐 菜の花お浸し	豚もも肉 赤みそ 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 上白糖 かたくり粉 油 ごま(いり) ごま油	ほうれんそう 和種なばな にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく はくさい	654	28.8
13	木	牛乳	チーズパン まぐろの香草焼き ポパイシチュー 果物(ぼんかん)	かじきまぐろ 短冊ベーコン 鶏もも肉 大豆 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パン粉 バター じゃがいも 小麦粉 油 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 玉葱 ぼんかん	645	31.6
14	金	牛乳	きらきらピラフ 鶏肉のワイン煮 コンソメスープ	生むきえび 鶏もも肉 ウィンナー 牛乳	精白米 押し麦 かたくり粉 じゃがいも 油 上白糖 バター	にんじん ピーマン 赤ピーマン 玉葱 黄ピーマン マッシュルーム しょうが しめじ	734	24.1
17	月	牛乳	中華麺 みそスープ 味付けメンマ チャーシュー おかしなおかしな目玉焼き	赤みそ 豚もも肉 焼き豚 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ごま油 ラード 油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし メンマ 黄桃缶	671	28.6
18	火	牛乳	ご飯 ぎんだらの西京焼き こづゆ キャベツの旨味漬 果物(きよみ)	ぎんたら 白みそ ぼたてがい 牛乳 塩昆布	精白米 三温糖 さといも しらたき あられ麩 ごま油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 きくらげ(乾) キャベツ みかん	582	26
19	水	牛乳	麦ごはん 豊玉カレー 福神漬 A-ソド レッツガ サラダ	豚もも肉 短冊ベーコン 牛乳 ヨーグルト	精白米 押し麦 油 じゃがいも 上白糖 小麦粉 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー 福神漬 キャベツ きゅうり	703	21.7
20	木	牛乳	赤飯 から揚げ 野菜のお浸し煮 お祝い汁	ささげ 鶏もも肉 鶏肉 牛乳	精白米 もち米 かたくり粉 麩 ごま(いり) 油	こまつな にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ だいこん えのきたけ	727	29.3

☆☆今月の給食から☆☆

【旬の食材】きゃべつ なのはな こまつな いちご 生しいたけ マッシュルーム ぎんだらの のり

【行事食】3日・・・ひな祭り 20日・・・卒業お祝い給食

【新メニュー】3日・・・金時豆の甘煮 14日・・・きらきらピラフ 18日・・・ぎんだらの西京焼き こづゆ

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタ ミ ン			食物繊維 g	食塩 g	
						A gRE	B1 mg	B2 mg			C mg
3月分平均	663	25.3	21.44	335	2.2	249	0.4	0.5	37	4.8	2.8
学校給食 摂取基準	640	28 18~32	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	170	0	0	20	5	2.5 未満