



3月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉第二小学校

日曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1 火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ豆腐	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 米油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	646 25.4	<p>3(木) ちらし寿司 ピーチゼリー</p> <p>3月3日はひなまつり。ちらし寿司を食べてお祝いします。 この日は「桃の節句」と言われることにちなんで、ピーチジュースと黄桃を使ってゼリーを作ります。</p> <p>9(水) ししゃもの 二色揚げ</p> <p>揚げ衣に青のりとカレー粉を加えて、のり味とカレー味の二つのししゃも揚げを作ります。</p> <p>23(水) サーモンクリームスパゲティ</p> <p>生パスタを使って作ります。いつもとすこし違ううめんの食感を楽しんでください。</p>
2 水	牛乳 ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 米油 じゃがいも はちみつ	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ	688 22.8	
3 木	牛乳 ちらし寿司 鯖の照り焼き 吉野汁 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ えび さわら 鶏肉 アガー	米 でんぶん 米油 さといも 砂糖	にんじん 系みつば ごぼう 干しいたけ かんぴょう だいこん ねぎ ピーチジュース 黄桃(缶)	655 29.0	
4 金	牛乳 大豆入り昆布ごはん 野菜チップス かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 鶏卵 昆布	米 麦 砂糖 米油 でんぶん	にんじん かぼちゃ ごぼう こまつな 干しいたけ れんこん ねぎ	584 23.9	
7 月	牛乳 ごまごはん さばのピリ辛焼き じゃがいものみそ汁 野菜の磯辺あえ	牛乳 さば みそ 油揚げ のり	米 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん こまつな にんにく ねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ	612 28.3	
8 火	ミルクコーヒー 丸パン 鶏肉のマスタード焼き ミネストローネ コーンポテト	ミルクコーヒー 鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	丸パン 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも バター	にんじん トマト(缶) たまねぎ セロリ だいこん コーン	620 26.3	
9 水	牛乳 鶏五目おこわ ししゃもの二色揚げ 野菜のみそ汁 くだもの(ネーブル)	牛乳 鶏肉 みそ ししゃも 青のり	米 もち米 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ ネーブル	667 29.6	
10 木	牛乳 きびごはん のりの佃煮 豚肉と大根うま煮 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 のり うすら卵 ちりめんじゃこ	米 もちきび 砂糖 こんにゃく 米油 さといも ごま	にんじん こまつな しょうが だいこん はくさい きゅうり	625 24.7	
11 金	牛乳 ジャージャーめん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぶん 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ だけのこ 干しいたけ たまねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	700 26.0	
14 月	牛乳 キムたく丼 チンゲン菜と豆腐のスープ もやしとにらの炒めもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん チンゲン菜 にら ねぎ キムチ たくあん もやし にんにく しょうが たまねぎ	595 25.2	
15 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん きのこの卵焼き 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 米油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ	593 28.1	
16 水	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ 大根サラダ ぶどうゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 わかめ アガー	シウパン 砂糖 米油 でんぶん 春雨 ごま油	こまつな にんじん だけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい しょうが だいこん きゅうり ぶどうジュース	665 24.7	
17 木	りんごジュース サーモンクリームスパゲティ 大豆サラダ スイートポテト	牛乳 ベーコン 鮭 大豆 鶏卵 チーズ わかめ 生クリーム	生パスタ 小麦粉 砂糖 さつまいも バター オリーブ油 ごま油	りんごジュース ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり 切干しだいこん	699 23.7	
18 金	牛乳 ひじきおこわ いかの天ぷら すまし汁	牛乳 鶏肉 いか 鶏卵 豆腐 ひじき	米 もち米 砂糖 小麦粉 米油	にんじん ほうれんそう ごぼう 干しいたけ ねぎ だけのこ えのきたけ	583 26.8	
22 火	牛乳 シーフードピラフ 豆腐入りハンバーグ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ベーコン えび いか 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも バター 米油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい もやし	614 28.5	
23 水	牛乳 赤飯 こづゆ かじきの竜田揚げ おひたし くだもの(いちご)	牛乳 ささげ かじき	米 もち米 米油 さといも こんにゃく あらね 砂糖 ごま でんぶん	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが もやし いちご	654 27.0	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

栄養素	エネルギー	タンパク質	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	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	638	26.3	19.2(27.2%)	344	2.7	239	0.42	0.53	26	5.2	2.9
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

<3月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県	さといも	埼玉県	鶏卵	茨城県
しょうが	高知県	もやし	熊本県	はくさい	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県	さつまいも	千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
たまねぎ	北海道	ねぎ	千葉県	だいこん	千葉県 茨城県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 埼玉県 茨城県 富山県 青森県
ごぼう	青森県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都		
キャベツ	愛知県	セロリ	静岡県	えのきたけ	新潟県 長野県		
にら	茨城県	かぼちゃ	鹿児島県	米	青森県産「つがるロマン」		