



3月の献立

平成28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	水	牛乳 きびごはん 海苔の佃煮 大豆入り筑前煮 和風じゃこサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ のり ちりめんじゃこ	米 もちきび 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな ごぼう しょうが たまねぎ きゅうり	658 26.3	9(木) ジャンボぎょうざ 直径 15cmの ぎょうざの皮を 使って作る、大 きな揚げぎょう ざです。 17(金) あしたばパン 糸寒天サラダ 東京都伊豆諸島 産の食材を使っ た献立です。 あしたばパン は、八丈島産の あしたばが入っ た若草色のパン です。 サラダに使う糸 寒天は、伊豆諸 島でとれた天草 を原料に作られ ています。 22(水) 赤飯 3月24日は卒 業式です。6年 生の卒業をお祝 いして赤飯を作 ります。
2	木	ルッパジュース お米のポタージュ ハムチーズトースト じゃがいものハニーサラダ	牛乳 ロースハム 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	食パン 米 米油 じゃがいも はちみつ	ルッパジュース にんじん セロリ たまねぎ コーン キャベツ	616 23.7	
3	金	牛乳 ちらし寿司 鯖の西京焼き 吉野汁 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ えび さわら みそ 鶏肉 アガー	米 砂糖 でんぷん さといも 米油	にんじん みつば ごぼう 干しいたけ かんぴょう しょうが だいこん ねぎ ピーチジュース 黄桃(缶)	661 29.3	
6	月	牛乳 カレーライス ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが セロリ にんにく たまねぎ りんご きゅうり もやし	657 19.3	
7	火	牛乳 五目うどん いかの天ぷら 野菜の辛子しょうゆがけ くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 米油	にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし ぼんかん	582 30.8	
8	水	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン 卵と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 でんぷん 米油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	625 25.1	
9	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 米油	にら にんじん チンゲン菜 干しいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんにく たけのこ	655 27.8	
10	金	牛乳 胚芽ごはん 鮭の香味焼き こづゆ 五目きんぴら	牛乳 鮭 豚肉	胚芽米 砂糖 米油 さといも あられ麩 こんにやく ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん	576 28.7	
13	月	牛乳 カレーピラフ チーズオムレツ バミセリスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 チーズ	米 麦 砂糖 バミセリ バター 米油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ セロリ	655 28.6	
14	火	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵	シルパソ 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい だいこん きゅうり	613 24.7	
15	水	牛乳 四川豆腐丼 ナムル 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しいたけ たけ のこ ねぎ もやし ルッパジュース	630 25.4	
16	木	牛乳 鶏五目おこわ ししゃもの甘酢漬け じゃがいものみそ汁 くだもの(いちご)	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも	米 もち米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ いちご	642 26.9	
17	金	牛乳 あしたばパン タンドリーチキン ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト 糸寒天	あしたばパン じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	654 29.4	
21	火	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	にんじん たまねぎ セロリ もやし はくさい にんにく ねぎ しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	675 24.8	
22	水	牛乳 赤飯 かじきの竜田揚げ すまし汁 おひたし	牛乳 ささげ かじき 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 でんぷん ごま 米油	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ えのきたけ もやし	638 28.1	

※ 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
3月分平均	636	26.6	20.5(29.0%)	356	2.4	312		0.44		0.56		32		4.8	3.1
摂取基準	640	20 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	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	千葉県 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	セロリ	愛知県 静岡県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県 鹿児島県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 千葉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	千葉県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	群馬県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
みつば	群馬県 茨城県	さといも	埼玉県	ピーマン	茨城県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県

