



3月のこんだて表



平成27年度練馬区立豊玉東小学校

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)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちくちくほねほねは 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちやうしど 体の調子を整える</small>		
1	火		カレーライス		コールスローサラダ	いちご	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン いちご	697 19.7	
2	水		きな粉揚げパン		ワンタンスープ	ジャーマンポテト	きな粉 豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 ワラの皮 じゃが芋 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ パセリ もやし はくさい ねぎ 生姜 にんにく 玉葱	614 22.6	
3	木		ひなちらし	鯖の西京焼き	おすいもの	桃ゼリー	油揚げ たまご えび さわらみそ 豆腐 牛乳 海苔 粉寒天	米 砂糖 ふい サラダ油	にんじん さやえんどう こまつな 干し椎茸 かんぴょう れんこん 生姜 ねぎ 桃ジュース	637 29.7	
4	金		しらすとわかめのごはん	新じゃがのそばろ煮	きゅうりと青菜のナムル		豚肉 牛乳 しらす干し わかめ	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 いりごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう 生姜 玉葱 きゅうり ねぎ にんにく	602 20.5	
7	月		チリビーンズライス		ABCスープ	野菜ソテー	ベーコン 豚肉 大豆 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ABCマカロニ	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 もやし キャベツ コーン	703 26.1	
8	火		ごはん 手作りふりかけ	擬製豆腐	里芋のみそ汁	ほうれん草のごま和え	かつお節 鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 しらす干し 青のり	米 砂糖 さといも すりごま サラダ油	にんじん ほうれんそう 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ もやし	581 25.6	
9	水		ジャージャー麺		青梗菜と豆腐のスープ	でこぼん	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	中華めん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 テコパン	665 28.7	
10	木		麦ごはん	さばの味噌煮	うすくず汁	パリパリサラダ	鯖 みそ 鶏肉 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 さといも こんにやく でん粉 くずでん粉 ワラの皮 ごま油	にんじん 生姜 だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱	647 27	
11	金		ピピンバ		中華風コーンスープ	冷凍パン	豚肉 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう にんにく 生姜 ぜんまい もやし コーン ねぎ 冷凍パン	618 22.7	
14	月		麦ごはん	家常豆腐	中華サラダ	せとか	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん 生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり せとか	701 27.9	
15	火		ナンピザ		イタリアンスープ	パセリポテト	ベーコン たまご 牛乳 チーズ	ナン じゃがいも パン粉 オリーブ油 サラダ油	ピーマン にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム コーン	605 26.4	
16	水		ごはん	ほっけの一夜干し	いなか汁	ピリ辛もやし炒め	ほっけ 油揚げ みそ牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	562 24.9	
17	木		練馬スパゲティ		アーモンドドレッシングサラダ	おかしな お菓子な めだまや 目玉焼き	まぐる缶 牛乳 海苔 粉寒天	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 アーモンド	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン 黄桃缶	631 22.9	
18	金		ごはん	みそカツ	野菜スープ	キャベツの和え物	豚肉 たまご みそ ベーコン 牛乳	米 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	698 24.2	
22	火		キムチチャーハン		わかめスープ	かみかみサラダ	夕焼けゼリー	豚肉 するめ 牛乳 わかめ 粉寒天	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	にんじん ピーマン にんにく 生姜 キムチ ねぎ だいこん きゅうり 玉葱 オレンジジュース	581 19.4
23	水	ジョア	赤飯	鶏のから揚げ	沢煮椀	和風サラダ	あずき 鶏肉 豚肉 油揚げ ジョア	米もち米 でん粉 砂糖 ごま サラダ油	にんじん だいこん葉 生姜 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	621 24.3	

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



印は6年生からの
リクエストメニューです。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) 1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	635	24.5	20.7	332	2.2	227	0.4	0.52	35	4.5	3.0
中学年	640	24.0	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