



# 3月のこんだて表



平成29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>ちにくほねは 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>からだをよし 体の調子を整える</small>		
1	木	○	★ガーリックトースト		クリームシチュー	フレンチドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 薄力粉 砂糖 マーガリン バター 米油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	610 19.4	
2	金	○	ひなまつり こんだて 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 さわら みそ 豆腐 牛乳 海苔 粉寒天	米 砂糖 麵 米油	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	625 27.3
5	月	○	★キムチチャーハン		三色ナムル	中華スープ	せとか (柑橘)	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 ごま油 ごま 米油	青ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな キムチ もやし にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 はくさい せとか	581 20
6	火	○	むぎ 麦ごはん	のりの つばに 佃煮	ツナ入り卵焼き	★白菜のゆず風味	★豚汁	まぐろ缶 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 のり	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 干し椎茸 生姜 はくさい ゆず ごぼう だいこん ねぎ	600 24.9
7	水	○	★ナンピザ		にんじんサラダ	★コーンスープ	ベーコン まぐろ缶 牛乳 チーズ	ナン 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 ごま 米油 バター	ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム レモン コーン セロリー	647 25.6	
8	木	○	むぎ 麦ごはん	さばの味噌煮	★野菜炒め	★うすくず汁	さば みそ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 麦 砂糖 さといも こんにやく でん粉 米油	にんじん 生姜 もやし キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ	601 25.9	
9	金	○	雑穀の日 五穀入りチリビーンズライス		コンソメスープ	★ずんだもち	ベーコン 豚肉 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 白玉粉 米油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 セロリー キャベツ 枝豆	710 26.3	
12	月	○	ごはん	★豆腐入り ハンバーグ	コーンサラダ	★ベーコンと白菜の スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 砂糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし	612 24.9	
13	火	○	★二色サンド		ツナドレサラダ	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ まぐろ缶 牛乳	食パン 黒砂糖食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 マーガリン オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマト パセリ いちごジャム にんにく 玉葱 セロリー きゅうり もやし キャベツ	676 20.2	
14	水	○	★カレーライス		コールスローサラダ	★あじさい ゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ コーン ぶどうジュース	707 19.2	
15	木	○	むぎ 麦ごはん	かじょう豆腐 家常豆腐	はるさめ 春雨サラダ	清見 タンゴール (柑橘)	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり 清見	658 24.9	
16	金	○	★きな粉揚げパン		じゃが芋と青菜のソテー	★ABCスープ	きな粉 ベーコン 豚肉 牛乳	コッパン 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ 米油	ほうれんそう にんじん こまつな コーン 玉葱 キャベツ	593 21.8	
19	月	○	食育の日 北海道の料理 ★みそラーメン		ポテトサラダ	★もちもち ココア	みそ 豚肉 豆乳 牛乳	中華めん じゃがいも 砂糖 薄力粉 ごま油 米油 ラード	にんじん にんにく ねぎ 生姜 玉葱 はくさい もやし きゅうり コーン	728 22.3	
20	火	ジョア	卒業祝いこんだて 赤飯		★鶏のから揚げ	★かみかみサラダ	すまし汁	あずき 鶏肉 するめ ジョア(りんご)	米 もち米 でん粉 砂糖 ごま 米油	にんじん ほうれんそう 生姜 だいこん きゅうり 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ	614 24.6

※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。

## 食事を楽しむためのマナー



★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×0.83、5・6年生は×1.17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)	640	23.4	22.2	324	2	254	0.42	0.54	31	4.6	3.0
中学年	640	24.0	23.0 <small>摂取エネルギー 全体の25~30%</small>	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	