



3月のこんだて表



平成30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 ちから 体の調子を整える</small>	
1	金	○	ひなまつり ひなちらし	こんだて さわら さいきょうや 鱧の西京焼き	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 ふ 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
4	月	○	★五目うどん	野菜の海苔あえ		★プリン	油揚げ 豚肉 かつお節 たまご 牛乳 のり	うどん 砂糖	こまつな にんじん ねぎ 干し椎茸 りよくとうやし	605 25.9
5	火	○	★キムチチャーハン	★バリバリサラダ	はるさめ 春雨スープ	はるか (柑橘)	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 春雨 でん粉 ごま ごま油 米油	にんじん 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 白菜キムチ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 干し椎茸 はくさい はるか	608 20.2
6	水	○	むぎ 麦ごはん	★さばの味噌煮	キャベツのごま酢和え	うすくず汁	鯖 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 生姜 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	603 26
7	木	○	★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
8	金	○	雑穀の日 五穀入りチリビーンズライス	★コーンポタージュ		清見 タンゴール	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく 玉葱 コーン セロリー 清見タンゴール	656 23.9
11	月	○	★練馬スパゲティ	アーモンドドレッシングサラダ		★スイート ポテト	ツナ 牛乳 海苔 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米油 アーモンドバター	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン	707 22.9
12	火	○	むぎ 麦ごはん	のりの つくだに 佃煮	き ぼ だいこん たまごや 切り干し大根の卵焼き	★豚汁	ベーコン 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 ごま油 米油	にんじん こまつな 切干しだいこん ねぎ ごぼう だいこん	620 23.9
13	水	○	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐	ちゅうか 中華サラダ	ちんげんさい 青梗菜のスープ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ クリヒス もやし きゅうり	635 24.3
14	木	○	★じゃこわかめのごはん	あげ 揚げ餃子		★肉じゃが	豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し わかめ	米 麦 でん粉 餃子の皮 ごんにやく じゃがいも 砂糖 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 キャベツ 玉葱	648 22.8
15	金	○	ごはん	★豆腐入り ハンバーグ	★もやしときゅうりの ゆかり和え	★具たっぷりみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 バン粉 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	590 24.7
18	月	○	★カレーライス	コールスローサラダ		★抹茶 ミルクゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天 生クリーム	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	708 19.8
19	火	○	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 ラード 米油	にんじん にんにく ねぎ 生姜 はくさい もやし きゅうり コーン 玉葱	730 22.3
20	水	ジョア	卒業祝い 赤飯	★鶏のから揚げ	★かみかみサラダ	のっぺい汁	あずき 鶏肉 するめ 豚肉 油揚げ ジョア	米 もち米 でん粉 砂糖 さといも ごんにやく 竹輪 ごま 米油	にんじん 生姜 だいこん きゅうり 玉葱 ねぎ	655 26.2

※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



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)	642	23.7	20.8	332	2.3	240	0.38	0.53	32	4.5	3.0
中学年	650	32.0	21	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2