



3月のこんだて表



令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	○	★ジャージャー ^{めん} 野菜 ^{やさい} スープ ★プリン	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米油 ごま油 砂糖 白すりごま でん粉 ざらめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	734	15.7
2	火	○	むぎごはん ★豚肉 ^{ぶたにく} の生姜 ^{しょうが} 焼き ★具 ^ぐ だくさん ^{みそ} 汁	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 米油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう ねぎ	594	14.8
3	水	○	ちらし ^{ずし} 寿司 鱈 ^{さわら} の西京 ^{さいきやう} 焼き おすいもの ★ももゼリー	ひなまつり献立 油揚げ 卵 のり 牛乳 さわら みそ 豆腐 寒天	米 砂糖 米油 焼きふ	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう 生姜 小松菜 ねぎ 桃ジュース	630	17.7
4	木	○	スパイシーピラフ 米粉 ^{こめこ} ビーンズコロツケ オニオン ^{おにオン} スープ	ウインナー 牛乳 豚ひき肉 豆乳 大豆 おから ベーコン とり肉	米 麦 米油 じゃが芋 米粉	にんにく たまねぎ コーン ビーマン にんじん パセリ粉	714	12.0
5	金	○	むぎごはん 麻婆 ^{まいぼ} 豆腐 ^{とうふ} ★春雨 ^{はるさめ} サラダ ★ミニトマト	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース もやし きゅうり ミニトマト	618	14.8
8	月	○	★パ ^パ リア ^{リア} クリ ^{クリ} ム ^ム ソース ^{ソース} かけ コンソメ ^{コンソメ} スープ 冷凍 ^{れいとう} パイ ^{パイ} ン	ベーコン とり肉 牛乳 パルメザンチーズ クリーム	米 パター 米油 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ 冷凍パイ ^{パイ} ン	647	11.4
9	火	○	五穀 ^{ごこく} ごはん ししゃものから ^あ 揚げ ★肉 ^{にく} じゃが	雑穀の日 牛乳 ししゃも 豚肉	米 五穀米 でん粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん	654	15.0
10	水	○	★二色 ^{にしよく} サンド レンズ ^{まめ} 豆とトマトのシチュー ツナドレ ^{ツナドレ} サラダ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ缶	食パン いちごジャム 黒砂糖 ^{くろ砂糖} パン マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん セロリ トマト 米油 じゃが芋 砂糖 きゅうり もやし キャベツ	715	12.4
11	木	○	むぎごはん ★鯖 ^{さば} の味噌 ^{みそ} 煮 ぐだくさん ^じ 汁	牛乳 さば みそ 豆みそ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ ほうれん草	665	16.7
12	金	○	キンピラ ^{キンピラ} ごはん ★豆腐 ^{とうふ} 入りハンバーグ ★じゃがいも ^{みそ} の味噌 ^じ 汁	豚肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆乳 みそ	米 ごま油 砂糖 米粉 じゃが芋	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ 大根	665	14.9
15	月	○	★キムチ ^{キムチ} チャーハン ★春雨 ^{はるさめ} スープ ★おかしなお菓子 ^{かし} な目玉 ^{めだま} 焼き	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天	米 麦 米油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 でん粉	にんにく 生姜 キムチ ねぎ にんじん ビーマン たけのこ 干しいたけ たまねぎ 小松菜 桃缶	614	13.0
16	火	○	★ビスキュイ ^{ビスキュイ} パン ★ビーンズ ^{ビーンズ} サラダ ポトフ	卵 牛乳 いんげん豆 金時豆 ハム 豚肉 ウインナー ベーコン	丸パン パター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油 じゃが芋	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	646	13.9
17	水	○	★カレー ^{カレー} ライス ★かみかみ ^{かみかみ} サラダ	豚肉 牛乳 するめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ バター にんじん 大根 きゅうり	655	12.0
18	木	○	★ごはん ★のり ^{のり} の佃煮 ^{つくだに} ★ジャンボ ^{ジャンボ} ぎょうざ ★わかめ ^{わかめ} とたまご ^{たまご} のスープ	牛乳 のり 豚ひき肉 豆腐 とり肉 わかめ 卵	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら ねぎ	611	14.3
19	金	○	★きなこ ^{きなこ} 揚げパン ★ジャーマン ^{ジャーマン} ポテト ★ABC ^{ABC} スープ ★あじさい ^{あじさい} ゼリー	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 寒天	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ぶどうジュース	671	13.1
22	月	○	★みそ ^{みそ} ラーメン ★大豆 ^{だいず} とじゃこのごま ^{ごま} がらめ ★冷凍 ^{れいとう} みかん	みそ 豚肉 牛乳 大豆 いわし	中華めん ごま油 ラー油 米油 でん粉 砂糖 白ごま	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ 白菜 もやし みかん	661	15.0
23	火	★シヨア 赤飯 ^{せきはん} ★鶏 ^{とり} のから ^あ 揚げ ★豚汁 ^{とんじる} ★もちもち ^{もちもち} ココア	卒業祝い献立 小豆 ジョア とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	米 もち米 白ごま でん粉 油 米油 里芋 こんにゃく 米粉 砂糖	さやえんどう 生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	722	14.5	

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。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。
★マークは6年生のリクエストメニューです。



今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	660	14.2	30.1	2.8	317	87	2.0	207	0.38	0.50	26	4.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上