

# 3月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	○	★炊きこみごはん ★ししゃもの青のり焼き ぶどう豆 ★豚汁	油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 青のり 大豆	米 大麦 砂糖 油 こんにやく 里芋	にんじん たけのこ しめじ ねぎ ごぼう 大根 さやいんげん		599	19.8	
2	木	○	★キムチチャーハン ★大学芋 ★白菜の中華スープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 大麦 ごま油 砂糖 みずあめ ごま さつまい 油	キムチ(7月1日-27日不使用) たまねぎ にんにく 白菜 チンゲンサイ もやし にんじん		590	14.2	
3	金	○	【行事食 ひな祭り】 ★ちらし寿司 野菜のごま和え お祝いすまし汁 ★抹茶ミルクゼリー	高野豆腐 えび 卵 のり かまぼこ 牛乳 コンデンスミルク 豆腐 アガー 生クリーム	米 もち米 押麦 砂糖 油 ごま	かんぴょう 干しいたけ 白菜 なばな さやえんどう もやし みつば たけのこ にんじん		577	16.1	
6	月	○	★みそラーメン ★チーズいももち ★果物(デコボン)	豚肉 みそ 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 ラード 油 砂糖 片栗粉 ジャガイ	たまねぎ にんじん 白菜 にんにく もやし コーン ねぎ 生姜 チンゲンサイ デコボン		618	15.9	
7	火	○	★わかめごはん ★鶏のからあげ 中華サラダ ★たまごスープ	わかめごはんの素 牛乳 豆腐 卵 鶏肉	米 大麦 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 もやし きゅうり チンゲンサイ ねぎ えのきたけ		624	16.3	
8	水	●	★パプリカライスクリームソースかけ ★コールスローサラダ ★おかしなお菓子の目玉焼き	ベーコン 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ クリーム コーヒー牛乳 寒天	米 油 バター 小麦粉 砂糖	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 コーン 桃缶		673	12.5	
9	木	○	★ごはん ★さばのみそ煮 ★ゆずドレッシング和風サラダ かぼちゃ団子汁	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 こんにやく 白玉粉 片栗粉	生姜 もやし きゅうり にんじん たまねぎ ゆず 大根 かぼちゃ 小松菜 ねぎ		664	17.5	
10	金	○	★和牛のステーキガーリックライス ★ABCスープ ★大豆いりこスナック ★果物(いちご)	豚肉 牛肉 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 オリーブ油 油 米粉 片栗粉 砂糖 マカロニ	にんにく パセリ粉 セロリー たまねぎ キャベツ にんじん いちご		523	17.2	
13	月	○	★麻婆豆腐丼 ★春雨サラダ ★フルーツポンチ	豚肉 豆腐 牛乳 寒天	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく にら もやし りんご缶 桃缶 みかん缶		651	14.2	
14	火	○	★ウインナーピラフ ★エビフライ ★ミネストローネ	ウインナー 牛乳 えび 豚肉 大豆 ベーコン	米 大麦 油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース レモン セロリー トマト缶 マッシュルーム パセリ粉 キャベツ		626	15.3	
15	水	○	★ごはん ★くじらの竜田揚げ ★きゅうりの浅漬け ★豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 くじら肉 豆腐 わかめ みそ	米 油 米粉 片栗粉	にんにく 生姜 白菜 きゅうり にんじん ねぎ		570	21.0	
16	木	○	★練馬スパゲティ ★コーンスープ ★スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 コンデンスミルク クリーム 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 砂糖 バター さつまい 油	大根 たまねぎ レモン にんじん パセリ コーン		716	15.6	
17	金	○	★ココアあげパン ★えびと野菜のガーリックソテー ★クラムチャウダー	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン ほたて貝 生クリーム エバミルク あさり えび	油 無塩パン グラニュー糖 オリーブ油 小麦粉 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ にんじん ブロッコリー		588	17.8	
20	月	○	★ゆかりごはん ★肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 みそ	米 大麦 こんにやく じゃが芋 油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン さやいんげん 切干大根		632	15.1	
22	水	◎	★カレーライス ★チーズサラダ ★もちもちココア	豚肉 ヨーグルト ジョア 豆腐 豆乳 チーズ	米 じゃが芋 ざらめ バター オリーブ油 砂糖 油 白玉粉 コーンスターチ 米粉 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ 黄ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん		712	13.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数15回

● はコーヒー牛乳、◎ はジョア(いちご、もしくはプレーンのセレクト)

2月使用食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地			
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地		
米	岩手	鶏肉	宮崎	豚肉	茨城	鶏卵	青森	えび	伊豆	にんじん	東京(練馬)	アヲリ	愛知	黄ピーマン	茨城	キャベツ	愛知	青梗菜	茨城	白菜	茨城
大豆	北海道	牛肉	山形		熊本		群馬	いわし	千葉		千葉	かたかた	愛知	セロリー	静岡	きゅうり	群馬	薩摩芋	茨城	デコボン	愛媛