

# 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<br>ぶどう豆 ★豚汁                   | 油揚げ 牛乳 ししゃも<br>豚肉 豆腐 みそ<br>鶏肉 青のり 大豆                | 米 大麦 砂糖 油 こんにやく<br>里芋                              | にんじん たけのこ しめじ ねぎ<br>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<br>★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<br>ごま さつまい 油                      | キムチ(7月1日-27日不使用)<br>たまねぎ にんにく 白菜<br>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】<br>★ちらし寿司 野菜のごま和え<br>お祝いすまし汁 ★抹茶ミルクゼリー  | 高野豆腐 えび 卵 のり<br>かまぼこ 牛乳<br>コンデンスミルク 豆腐<br>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<br>なばな さやえんどう もやし<br>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<br>★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<br>砂糖 片栗粉 じゃが芋                      | たまねぎ にんじん 白菜<br>にんにく もやし コーン ねぎ<br>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<br>中華サラダ ★たまごスープ                   | わかめごはんの素 牛乳<br>豆腐 卵 鶏肉                              | 米 大麦 米粉 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油                            | にんにく 生姜 もやし きゅうり<br>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<br>★コールスローサラダ<br>★おかしなお菓子の目玉焼き   | ベーコン 鶏肉 牛乳<br>パルメザンチーズ<br>クリーム コーヒー牛乳<br>寒天         | 米 油 バター 小麦粉 砂糖                                     | にんにく にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ<br>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<br>★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<br>油揚げ                                  | 米 砂糖 ごま油 こんにやく<br>白玉粉 片栗粉                          | 生姜 もやし きゅうり にんじん<br>たまねぎ ゆず 大根 かぼちゃ<br>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<br>★ABCスープ ★大豆いりこスナック<br>★果物(いちご) | 豚肉 牛肉 牛乳 鶏肉<br>ちりめんじゃこ 大豆                           | 米 大麦 オリーブ油 油<br>米粉 片栗粉 砂糖 マカロニ                     | にんにく パセリ粉 セロリー<br>たまねぎ キャベツ<br>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<br>砂糖                            | 生姜 にんじん たまねぎ<br>たけのこ ねぎ きゅうり<br>干しいたけ にんにく にら<br>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<br>★ミネストローネ                       | ウインナー 牛乳 えび<br>豚肉 大豆 ベーコン                           | 米 大麦 油 バター 小麦粉<br>パン粉                              | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリンピース レモン セロリー<br>トマト缶 マッシュルーム<br>パセリ粉 キャベツ    |          | 626 | 15.3       |           |
| 15  | 水  | ○   | ★ごはん ★くじらの竜田揚げ<br>★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<br>わかめ みそ                                | 米 油 米粉 片栗粉   | にんにく 生姜 白菜 きゅうり<br>にんじん ねぎ  |          | 570 | 21.0       |           |
| 16  | 木  | ○   | ★練馬スパゲティ ★コーンスープ<br>★スイートポテト                       | まぐろ缶 のり 牛乳<br>コンデンスミルク<br>クリーム 鶏肉                   | スパゲティ オリーブ油 砂糖<br>バター さつまい 油                       | 大根 たまねぎ レモン にんじん<br>パセリ コーン                                       |          | 716 | 15.6       |           |
| 17  | 金  | ○   | ★ココアあげパン<br>★えびと野菜のガーリックソテー<br>★クラムチャウダー           | 脱脂粉乳 牛乳 ベーコン<br>ほたて貝 生クリーム<br>エバミルク あさり えび          | 油 無塩パン グラニュー糖<br>オリーブ油 小麦粉<br>じゃが芋 バター             | にんにく たまねぎ<br>セロリー マッシュルーム<br>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<br>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<br>油 ごま油 砂糖                        | にんじん たまねぎ<br>ほうれん草 コーン<br>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<br>★もちもちココア                        | 豚肉 ヨーグルト ジョア<br>豆腐 豆乳 チーズ                           | 米 じゃが芋 ざらめ バター<br>オリーブ油 砂糖 油 白玉粉<br>コーンスターチ 米粉 小麦粉 | 生姜 にんにく たまねぎ<br>黄ピーマン キャベツ<br>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 |