

3月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ねば は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちよよし 体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
2	月	○	カレーライス 炒しとコンのサラダ くだもの(体ソカ)	ぶたにく ギゆうにゆう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん かいわれだいにんりんご しょうが にんにく たまねぎ 切り きゅうり もやし ホルモン ぼんかん	681 19.7
3	火	○	菜の花ごはん 鮭の照り焼き いとかんてん 糸寒天のナムル 田舎汁	たまご けずりぶし とりにく なまあげ ギゆうにゆう さけ こぶ かんてん	こめ おおむぎ こんにやく さとも でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	なばな にんじん こまつな なら だいにん ねぎ しょうが もやし にんにく	626 33.1
4	水	○	ココアパン ポルシチ 焼肉サラダ	ベーコン ぶたにく ギゆうにゆう ヨーグルト	ココアパン じゃがいも こんにやく さとう あぶら バター	にんじん トマト さやいんげん にんにく たまねぎ ビート キャベツ もやし	625 27.3
5	木	○	ごはん みだくさんのみそ汁 豆コロ おかかサラダ	けずりぶし みそ とうふ だいたい さけ たまご ギゆうにゆう	こめ おおむぎ こんにやく ごま じゃがいも こむぎこ ぼんこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう だいにん たまねぎ きゅうり	663 26.4
6	金	○	ジャージャー麺 ごまサラダ おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく みそ テンメツヤ ギゆうにゆう かんてん わかめ	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうりにんにく しょうが たけのこ ほんしいたけ たまねぎ おうとかし ねぎ	671 26.7
9	月	○	ごはん ピリ辛つくね汁 魚のごまソース おひたし	まかじき けずりぶし みそ とりにく たまご とうふ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ	648 35.4
10	火	○	揚げパン ブロccoliのクリーム煮 南蛮サラダ	きなこと とりにく たまご ギゆうにゆう なまクリーム チーズ わかめ	コッパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん ブロccoli たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ	676 28.1
11	水	○	ごはん 豚骨スープ ジャンボしゅうまい ナムル	とりにく ぶたにく とうふ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ シュマイのかわ ぼんこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん 豚骨 ツマイ こまつな 切り にんにく たまねぎ しめじ ヨン しょうが グリピース だいたいもやし	636 25.4
12	木	○	ごはん 魚の信田煮 五目汁 キャベツのごま酢和え	あぶらあげ めかじき けずりぶし とりにく とうふ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな きゃべつ だいにん ぶなしめじ ねぎ	593 27.8
13	金	○	メロンパン ベイザンヌスープ ロールサラダ くだもの(いちご)	たまご とりにく ベーコン だいたい ギゆうにゆう	ミルクパン こむぎこ バター じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ だいにん キャベツ ホルモン いちご 切り	640 21.9
16	月	○	練馬スパゲティ サバの刺身 くだもの(冷凍みかん)	オイルツナかん のり ギゆうにゆう	スパゲティ さとう あぶら じゃがいも 刺身ゆ	にんじん だいにん キャベツ ホールコーン みかん	683 25.4
17	火	○	シュガートースト グーラッシュ 和風サラダ	ぶたにく ギゆうにゆう	セサミパン こむぎこ じゃがいも さとう マガリ あぶら バター	トマト パプリカ にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり だいにん	640 23.5
18	水	○	6年生リクエスト献立	けずりぶし とりにく みそ はんぺん ぶたにく たまご ギゆうにゆう こぶ	こめ おおむぎ ぐずこ ぼんこ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ えのきたけ ねぎ だいにん ほししいたけ ごぼう れんこん	691 30.2
19	木	○	ごはん わかめのスープ 鶏のからあげ ナムル	とうふ ぶたにく とりにく ギゆうにゆう しらす わかめ	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ もやし しょうが キャベツ	666 31.4
20	金	○	フィッシュバガー ポトフ くだもの(体ソカ)	むつ たまご ベーコン ウィンナー ぶたにく ギゆうにゆう	パン こむぎこ じゃがいも ぼんこ さとう あぶら	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ ぼんかん	665 30.7
23	月	○	ミルクコーヒー 赤飯 こぶゆ 魚の西京焼き おひたし いちご	ささげ けずりぶし みそ ほたてがいがいばしら むつ ユビギゆうにゆう こぶ	こめ もちこめ さとも ふ こんにやく ごま ぎんなん	にんじん こまつな だいにん ほししいたけ キャベツ いちご	626 26.5
24	火	○	ごはん 魚の包み揚げ すまし汁 ほうれん草の磯和え	めかじき けずりぶし とうふ とりにく ギゆうにゆう チーズ のり こぶ わかめ	こめ はるまきのかわ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ	656 34.1

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	652	27.9	21.2	365	2.7	298	0.51	0.59	48	5.9	2.5
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

*3月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉・埼玉・徳島	ほうれんそう	埼玉・東京	こまつな	埼玉	米	26年産青森県つがるロマン
じゃがいも	鹿児島・長崎	栃木		キャベツ	神奈川・愛媛	卵	茨城
大根	千葉・神奈川	きゅうり	群馬	セロリ	静岡・愛知	豚肉	埼玉・茨城・群馬
ねぎ	埼玉・千葉	ごぼう	青森	白菜	群馬・茨城	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道	しょうが	高知	いちご	佐賀・静岡・福岡	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
さとも	埼玉・愛媛	にんにく	青森	ぼんかん	熊本・愛媛		

★今月のメニューも……どうしても卒業までに食べたかった♡

6年生からのリクエスト献立が登場します。残念ながらすべてのリクエストには答えられませんが、今月も**トップ73**位のメニューも登場します。お楽しみに

6年生リクエストメニュー