



3月の献立

平成28年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳 きびごはん 海苔の佃煮 大豆入り筑前煮 和風じゃこサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ のり ちりめんじゃこ	米 もちきび 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも ごま	にんじん こまつな ごぼう しょうが たまねぎ きゅうり	658 ----- 26.3	9(木) ジャンボぎょうざ 直径 15cmの ぎょうざの皮を 使って作る、大 きな揚げぎょう ざです。
2	木	ホジージュース お米のポタージュ ハムチーズトースト じゃがいものハニーサラダ	牛乳 ロースハム 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	食パン 米 米油 じゃがいも はちみつ	ホジージュース にんじん セロリ たまねぎ コーン キャベツ	616 ----- 23.7	
3	金	牛乳 ちらし寿司 鯖の西京焼き 吉野汁 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ えび さわら みそ 鶏肉 アガー	米 砂糖 でんぷん さといも 米油	にんじん みつば ごぼう 干しいたけ かんぴょう しょうが だいこん ねぎ ピーチジュース 黄桃(缶)	661 ----- 29.3	
6	月	牛乳 カレーライス ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 ひじき	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが セロリ にんにく たまねぎ りんご きゅうり もやし	657 ----- 19.3	
7	火	牛乳 五目うどん いかの天ぷら 野菜の辛子しょうゆがけ くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか 鶏卵	うどん 小麦粉 米油	にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし ぼんかん	582 ----- 30.8	
8	水	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン 卵と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも パン粉 でんぷん 米油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	625 ----- 25.1	
9	木	牛乳 わかめとじゃこのごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 米油	にら にんじん チンゲン菜 干しいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんにく たけのこ	655 ----- 27.8	
10	金	牛乳 胚芽ごはん 鮭の香味焼き こづゆ 五目きんぴら	牛乳 鮭 豚肉	胚芽米 砂糖 米油 さといも あられ 麩 こんにやく ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん	576 ----- 28.7	
13	月	牛乳 カレーピラフ チーズオムレツ バミセリスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 チーズ	米 麦 砂糖 バミセリ バター 米油	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ セロリ	655 ----- 28.6	
14	火	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵	ミルク 砂糖 でんぷん 春雨 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい だいこん きゅうり	613 ----- 24.7	
15	水	牛乳 四川豆腐丼 ナムル 夕焼けゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが 干しいたけ たけ のこ ねぎ もやし ホジージュース	630 ----- 25.4	
16	木	牛乳 鶏五目おこわ ししゃもの甘酢漬け じゃがいものみそ汁 くだもの(いちご)	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも	米 もち米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ いちご	642 ----- 26.9	
17	金	牛乳 あしたばパン タンドリーチキン ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ヨーグルト 糸寒天	あしたばパン じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり	654 ----- 29.4	
21	火	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	にんじん たまねぎ セロリ もやし はくさい にんにく ねぎ しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	675 ----- 24.8	
22	水	牛乳 赤飯 かじきの竜田揚げ すまし汁 おひたし	牛乳 ささげ かじき 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 でんぷん ごま 米油	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ えのきたけ もやし	638 ----- 28.1	
23	木	牛乳 コーンピラフ ポトフ オレンジスフレ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウイナー 豚肉 鶏卵 生クリーム カテージチーズ 粉チーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 米油 バター	にんじん いんげん たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく キャベツ みかん(缶) オレンジジュース	682 ----- 24.3	

食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

太字は、6年生、および11月に給食委員会が行った「おいしく楽しくお皿ピカピカキャンペーン」で賞をもらったクラスからのリクエスト献立です。お楽しみに！

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				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
3月分平均	639	26.5	20.9(29.4%)	353	2.3	313		0.44		0.56		33		4.8	3.1
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170		0.40		0.40		20		5.0	2.5未満

来年度の給食(2年生以上)は、4月7日(金)に始まります。新1年生は4月13日(木)に給食開始予定です。

