



3月の献立

平成29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 木	牛乳 ミルクパン 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ベイクドポテト	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん トマト ビューレ セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	665 26.9	<p>2(金) ちらし寿司 ピーチゼリー</p> <p>3月3日はひなまつり。ちらし寿司でお祝いします。ひなまつりは桃の節句ともよばれることにちなんで、デザートにピーチゼリーを作ります。</p> <p>8(木) 切り干しごはん</p> <p>切り干しだいこん、にんじん、ちりめんじゃこ、油揚げが入ったごはんです。</p> <p>14(水) マセドアンサラダ</p> <p>「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」の意味があります。野菜をさいの目に切って、サラダを作ります。</p>
2 金	牛乳 ちらし寿司 じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 ピーチゼリー	牛乳 油揚げ えび 豚肉 凍り豆腐 アガー	米 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも	にんじん いんげん ごぼう 干ししいたけ かんぴょう たまねぎ ピーチジュース	661 25.5	
5 月	牛乳 わかめごはん さばの香味焼き 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん	にんじん にんにく ねぎ しょうが だいこん 干ししいたけ	577 27.1	
6 火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん 米油 ごま油	にんじん にんにく しょうが にら 干ししいたけ ねぎ グリンピース もやし きゅうり	639 25.3	
7 水	牛乳 和風スパゲティ キャベツの甘じょうゆがけ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム クリームチーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ しょうが レモン	676 21.7	
8 木	牛乳 切り干しごはん 生揚げの吹き寄せ くだもの(でこぼん)	牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 こんにやく でんぷん 米油	にんじん 切干大根 しょうが 干ししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース でこぼん	608 26.8	
9 金	牛乳 レンズドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ 米油	トマト ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しひょうどう キャベツ コーン	669 22.6	
12 月	牛乳 じゃことごまのごはん 和風塩麹ハンバーグ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ ちりめんじゃこ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ	611 30.4	
13 火	牛乳 チリビーンズライス キャベツのマリネ 2色ゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 カルピス	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	トマト ビューレ トマトジュース にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく りんご ぶどうジュース	672 23.7	
14 水	牛乳 コッペパン クリームシチュー マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり コーン	591 21.0	
15 木	牛乳 豚肉とごぼうのごはん にぎすの南蛮漬け 吉野汁	牛乳 豚肉 にぎす 鶏肉 昆布	米 砂糖 米油 でんぷん さといも	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	593 25.7	
16 金	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 くだもの(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 みそ うずら卵	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 清見オレンジ	591 23.1	
19 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ベーコンとポテトのキッシュ ABCスーフ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ 生クリーム	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも バター マカロニ	にんじん いんげん ごぼう たまねぎ セロリ キャベツ コーン	653 26.1	
20 火	牛乳 赤飯 鯖の西京焼き すまし汁 和風サラダ	牛乳 ささげ みそ さわら 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 ごま 米油	にんじん こまつな ねぎ しょうが 干ししいたけ たけのこ えのき もやし	583 28.3	
22 木	牛乳 五目鶏めし 豚汁 よもぎ団子	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも 白玉粉 上新粉	にんじん よもぎ しょうが ごぼう 干ししいたけ ねぎ だいこん	626 23.0	

※ 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。

※ **赤字**は、6年生、および11月に給食委員会が行った「協力・努力・食缶きれいにしようキャンペーン」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！

★来年度の給食(2年生以上)は、4月9日(月)に始まりです。新1年生は4月13日(金)に給食開始予定です。

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		
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2			mg	C
3月分平均	628	25.1	20.1(28.8%)	341	2.3	266		0.40		0.52		23	4.4	2.9
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

<3月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県	こまつな	東京都 埼玉県	ビーマン	茨城県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 群馬県 千葉県	セロリ	愛知県 静岡県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 神奈川県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 宮崎県	だいこん	千葉県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	さといも	埼玉県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
にら	栃木県 群馬県	はくさい	茨城県	いんげん	沖縄県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 埼玉県 秋田県 宮城県 青森県