



3月の献立表
平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1	木	○	ちりめんごはん じゃがいものそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 唐辛子 グリーンピース もやし きゅうり 切干大根 ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 20.1 g
2	金	○	菜の花寿司 青菜のおかかあえ すまし汁 果物	牛乳 卵 鶏肉 えび かつお節 はんぺん わかめ	米 砂糖 米油 菜種油	人参 ほうれん草 もやし れんこん しいたけ えのきたけ かんぴょう 食用菜の花 果物	エネルギー 587 kcal	たんぱく質 22.9 g
5	月	○	麦ごはん あじの香味焼き きりぼしだいこん 切干大根の含め煮 ニラタマスープ	牛乳 卵 あじ 油揚げ	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 米油 菜種油	人参 なら もやし 切干大根 ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 26.3 g
6	火	○	練馬スパゲティー 大豆サラダ くだもの 果物	牛乳 ツナ 大豆 のり わかめ	スパゲティー 砂糖 オリーブ油 ごま油 米油 菜種油	人参 大根 きゅうり もやし 唐辛子 粉からし 果物	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 25.3 g
7	水	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグキノコソース キャベツの香味あえ 小松菜スープ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし しいたけ えのきたけ しめじ 生姜	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 29.2 g
8	木	○	人参ごはん ひじき入り玉子焼き うすくず汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かまぼこ ひじき	米 じゃがいも でん粉 ごま ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 27.0 g
9	金	○	お楽しみ給食 (6年生リクエスト給食)	牛乳 豚肉 ツナ きなこ	コッペパン 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんにく しいたけ 粉からし 果物	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 24.1 g
12	月	○	マーボー丼 野菜のナムル トマト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ たけのこ 小松菜 しいたけ 唐辛子 なら 白菜 もやし ねぎ 生姜 にんにく トマト	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 26.3 g
13	火	○	きびごはん 魚のあずま煮 おひたし むらくも汁	牛乳 鶏肉 かじきまぐろ 卵 かつお節 豆腐	米 きび 砂糖 でん粉 くず粉 ごま 米油 菜種油	人参 ほうれん草 小松菜 しいたけ 白菜 もやし ねぎ	エネルギー 612 kcal	たんぱく質 28.2 g
14	水	○	麦ごはん ビーンズカレー わかめのかわりあえ ホワイトゼリーオレンジソース	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ 豆乳 寒天	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも カレー粉 コーンスターチ バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ トマト きゅうり もやし 生姜 にんにく オレンジジュース	エネルギー 734 kcal	たんぱく質 22.5 g
15	木	○	麦ごはん わかさぎの南蛮漬 ごまあえ 青菜のみそ汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま 米油 菜種油	人参 小松菜 唐辛子 もやし ねぎ	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 24.4 g
16	金	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 えび いか 寒天	中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 ピーマン しいたけ にんにく パイン(缶) 黄桃(缶)	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 24.2 g
19	月	○	パプリカライスクリームソース フレンチサラダ トマト	牛乳 鶏肉 えび チーズ 生クリーム	米 麦 砂糖 小麦粉 バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり キャベツ トマト マッシュルーム パセリ	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 25.9 g
20	火	○	赤飯 とりにくのパークューソース 土佐あえ 菜の花のすまし汁 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 ささげ かつお節 湯葉 寒天 ホイップクリーム なると	米 もち米 砂糖 あられ麩 ごま	人参 ほうれん草 白菜 小松菜 きゅうり もやし ねぎ 生姜 にんにく 食用菜の花 いちご みかんジュース	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 24.1 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 3月平均	648	25	19.3	359	2.6	229	0.28	0.51	20	4.8	2.8
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

