



3月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		栄養価	
				血や肉を作る	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜		
1	金	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜みそ汁 果物	鶏肉 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	人参 小松菜	コーン にんにく 生姜 枝豆 大根 キャベツ 玉ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質	696 kcal 26.0 g
4	月	○	五目寿司 ゆかり大根 ももゼリー	鶏肉 油揚げ 鰯 豆腐 粉ゼラチン	牛乳 のり ワカメ 粉寒天	米 砂糖	油 白ごま	人参 ゆかり	干し椎茸 かんぴょう 竹の子 枝豆 生姜 大根 きゅうり ねぎ 黄桃(缶)	エネルギー たんぱく質	615 kcal 28.7 g
5	火	○	きなこ揚げパン タンドリーチキン フレンチサラダ A B C スープ	きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 ABCマカロニ	油	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく セロリ きゅうり もやし キャベツ マッシュルーム コーン【からし】 【カレー粉】	エネルギー たんぱく質	660 kcal 29.7 g
6	水	○	ごはん 肉じゃが 梅のりあえ	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 練り梅	エネルギー たんぱく質	630 kcal 21.5 g
7	木	○	キムチチャーハン ワカメ入りサラダ 五目さっぱりスープ 果物	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ワカメ	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	人参	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 大根 コーン 竹の子 もやし 果物	エネルギー たんぱく質	600 kcal 23.5 g
8	金	○	ごはん ぶりの幽庵焼き 野菜の酢みそあえ 豆腐団子汁	ぶり みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	米 砂糖 白玉粉 里芋	油	人参 小松菜	生姜 ゆず キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	687 kcal 28.2 g
11	月	○	丸パン ポークビーンズ カントリーサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 卵	牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	油 バター	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン	エネルギー たんぱく質	655 kcal 23.5 g
12	火	○	ごはん 西京焼き風京都府 ひじき入りサラダ けんちん汁	鮭 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 ひじき	米 砂糖 こんにやく 里芋	油 ごま油	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 きゅうり コーン ごぼう 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質	614 kcal 27.6 g
13	水	○	ゆかりごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 みそドレサラダ 果物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	ゆかり 人参 青梗菜 小松菜	にんにく 生姜 竹の子 干し椎茸 白菜 大根 キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質	607 kcal 23.6 g
14	木	○	練馬スパゲティ ぱりぱりサラダ	ツナ	牛乳 のり しらす干し	スパゲティ 砂糖 ワンタンの皮	オリーブ油 ごま油	人参	練馬大根 玉ねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり 【からし】	エネルギー たんぱく質	619 kcal 26.3 g
15	金	○	ごはん 豆腐入り卵焼き 切り干し大根の含め煮 具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ワカメ	米 砂糖	油	人参 小松菜	干し椎茸 ねぎ 切り干し大根 もやし 竹の子 キャベツ 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	651 kcal 26.7 g
18	月	○	ごはん 鯖のおろし焼き ごまあえ 飛鳥汁風奈良県	鯖 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖	白すりごま	人参 小松菜	大根 キャベツ ごぼう 白菜 えのきたけ	エネルギー たんぱく質	651 kcal 31.4 g
19	火	○	しょうゆラーメン フルーツポンチ	いか 豚肉	牛乳 寒天缶	蒸し中華麺 でんぷん 砂糖	油 ごま油	人参 小松菜	にんにく 生姜 白菜 竹の子 みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) 【ラー油】	エネルギー たんぱく質	601 kcal 23.4 g
20	水	○	赤飯 エビフライ・唐揚げ 紅白なます お麩のすまし汁	ささげ エビ 卵 鶏肉	牛乳 ワカメ 昆布	米 もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん 豆麩	油 黒ごま	人参	生姜 大根 ゆず えのきたけ	エネルギー たんぱく質	668 kcal 29.4 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。 ※果物は、デコポン、いちご、せとか です。

	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	640	26.4	20.0	344	2.5	274	0.41	0.49	22	4.8	2.6
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

