

3月の献立表



平成25年

練馬区立早宮小学校

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー |
|----|---|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--|-------------|
| | | | 赤 血や肉・骨や歯をつくる | 黄 熱や力のもとになる | 緑 体の調子をととのえる | たんぱく質 |
| 1 | 金 | 赤飯 魚西京焼き ゆかり大根 かきたまじる | 牛乳 鮭 みそ 豆腐 ささげ 卵 | 米 もち米 さとう 油 ごま | にんじん 小松菜 ゆかり 大根 えのき茸 長ねぎ | 605 29.7 |
| 4 | 月 | ★フレンチトースト くだもの ポークビーンズ | 牛乳 卵 大豆 豚肉 | 食パン さとう バター 油 じゃがいも | にんじん くだもの 玉ねぎ | 654 28.3 |
| 5 | 火 | 麦ごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛 | 牛乳 桜えび 豚肉 生揚げ みそ | 米 麦 さとう 油 ごま でん粉 ごま油 | ピーマン にんじん きゃべつ 長ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり | 630 27.0 |
| 6 | 水 | ★スパゲティミートソース わかめサラダ パインゼリー | 牛乳 豚肉 大豆 わかめ 粉チーズ 寒天 | スパゲティ オリーブ油 小麦粉 さとう 油 | にんじん トマト(缶) 玉ねぎ パイン・パイナップル マッシュルーム きゃべつ もやし | 698 25.5 |
| 7 | 木 | 菜めし きゃべつのごま炒め 揚げじゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 豚肉 | 米 さとう じゃがいも でん粉 ごま油 油 ごま | 菜めしの素 ピーマン にんじん きゃべつ 玉ねぎ グリーンピース | 658 20.2 |
| 8 | 金 | ごはん 鯖みそ煮 白菜塩昆布風味 けんちんじる | 牛乳 塩昆布 鯖 みそ 豆腐 | 米 さとう 里芋 ごま 油 | にんじん 小松菜 しょうが 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ | 664 27.8 |
| 11 | 月 | たくあんごはん 親子煮 きゃべつのからししょうゆ | 牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ しらす干し のり | 米 さとう じゃがいも 油 | にんじん さやえんどう きゃべつ 筍 玉ねぎ たくあん | 628 26.3 |
| 12 | 火 | ★みそラーメン メンマ炒め りんごゼリー | 牛乳 豚肉 寒天 なると みそ テンメンジャン | 中華そば 油 さとう ラード ごま | にんじん にも もやし メンマ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ りんごジュース | 640 24.0 |
| 13 | 水 | ひじきごはん 焼きししゃも すいとんじる | ★ジョア 豚肉 油揚げ ししゃも ひじき 豆腐 | 米 こんにやく さとう 油 里芋 小麦粉 白玉粉 | さやえんどう にんじん 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ | 652 29.2 |
| 14 | 木 | ココアパン ★真珠団子 くだもの ポテトスープ | 牛乳 豚肉 大豆 | ココアパン もち米 ごま油 でん粉 じゃがいも | にんじん ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 きゃべつ くだもの | 624 27.5 |
| 15 | 金 | 中華おこわ 野菜レモン風味 広東スープ | 牛乳 焼き豚 むきえび 鶏肉 豆腐 いか | 米 もち米 さとう ごま油 でん粉 油 ごま | 赤パプリカ にんじん チンゲン菜 干し椎茸 筍 きゃべつ 黄パプリカ | 600 25.4 |
| 18 | 月 | チョコチップパン ★鶏から揚げ ブロッコリーひたし パミセリスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | チョコチップパン でん粉 パミセリ 油 | ブロッコリー にんじん ほうれん草 白菜 | 648 26.4 |
| 19 | 火 | 五穀ごはん ★マーボー豆腐 ジャーマンポテト | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 麦 あわ きび ひえ 油 でん粉 ごま油 じゃがいも | にんじん にも 干し椎茸 筍 長ねぎ | 692 27.0 |
| 20 | 水 | 春 分 の 日 | | | | |
| 21 | 木 | ★カレーライス ふくじんづけ カラフルサラダ ★カルピスゼリー | 牛乳 豚肉 寒天 生クリーム 乳酸菌料 | 米 麦 じゃがいも 油 ざらめ バター 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅう コーン もやし 赤パプリカ 福神漬 ミカン缶 | 695 20.7 |

★ は、6年生のリクエストメニューです。



食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(3月13日は、ジョアです。)

ご意見ご要望などを学校へお寄せください。



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

| 栄養素 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-------|---------------|------------|----------------------|-------------|---------|---------|-------|-------|------|-----------|---------|
| | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 3月の平均 | 649 | 26.1 | 20.6(28%) | 349 | 2.5 | 200 | 0.35 | 0.49 | 24 | 4.9 | 2.5 |
| 摂取基準 | 660 | 20.0 | 摂取エネルギー 全体の25~30% | 350 | 3.0 | 140 | 0.40 | 0.50 | 23 | 6.0 | 2.5未満 |
| | | 13~28 | | 380 | | 140~420 | | | | | |

(家庭数配布)