

3月の献立表

平成25年度

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 たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			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		
3	月	ひなちらし よしの汁	牛乳 卵 油揚げ えび 鶏肉 焼きのり	精白米 砂糖 里芋 米油	人参 さやえんどう 小松菜 干し椎茸 かんぴょう ごぼう しめじ ねぎ	636 kcal 28.4 g	しょうゆ 酒 塩 くず粉 かつお節 みりん だしこんぶ 穀物酢
4	火	フレンチトースト チリビーンズ くだもの	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃが芋 バター 米油	人参 トマト しょうが にんにく 玉葱 くだもの	604 kcal 26.1 g	しょうゆ ソース 白こしょう 塩 酒 ケチャップ 鶏骨 片栗粉 バナナペースト
5	水	キムチ丼 フライドポテト	牛乳 豚肉	精白米 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油 米油	人参 ニラ 白菜 ねぎ 玉葱 しょうが にんにく	637 kcal 18.8 g	しょうゆ 酒 塩 片栗粉 豆板醬 白こしょう
6	木	赤飯 鮭の西京焼き キャベツの辛子醤油 かきたま汁	牛乳 ささげ 鮭 米みそ 鶏肉 豆腐 卵	精白米 もち米 砂糖 ごま	人参 ニラ キャベツ えのき ねぎ	643 kcal 33.2 g	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 だしこんぶ 片栗粉
7	金	ジャージャー麺 UFOゼリー	牛乳 豚肉 大豆 米みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 砂糖 白玉団子 ごま油 米油	人参 しょうが 筍 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし きゅうり バイン缶	665 kcal 25 g	塩 しょうゆ くず粉 白こしょう 酒 豆板醬 鶏骨 片栗粉 ゼリーの素 テンメンジャン
10	月	チョコチップパン 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	薄力粉 米油 チョコチップパン	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 しょうが キャベツ えのき 玉葱	618 kcal 29.9 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう 鶏骨 片栗粉
11	火	ごはん さばの文化干し 和え物 みそ汁	牛乳 さば文化干し 豆腐 米みそ わかめ 油揚げ	精白米 砂糖 ごま 練りごま	小松菜 人参 えのき もやし ねぎ ほうれん草	644 kcal 27.3 g	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
12	水	ガーリックトースト ボルシチ ミニトマト	牛乳 豚肉	フランスパン じゃが芋 砂糖 バター 米油 ガーリックブレッド	人参 ミニトマト にんにく 玉葱 キャベツ トマト いんげん	604 kcal 24.6 g	ビュレ ケチャップ 塩 白こしょう 赤ワイン 鶏骨 しょうゆ
13	木	わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごま炒め	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 しょうが グリルピース キャベツ もやし	640 kcal 20.2 g	酒 しょうゆ みりん 塩 片栗粉 くず粉 鶏骨
14	金	ごはん プルコギ 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 はちみつ 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 ビーマン ニラ 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 黄パプリカ もやし ねぎ しめじ	623 kcal 23.3 g	塩 酒 豆板醬 しょうゆ みりん 片栗粉 鶏骨 白こしょう
17	月	あぶ玉丼 お浸し	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 おかか	精白米 砂糖 米油	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリルピース もやし	626 kcal 25.9 g	酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節 だしこんぶ
18	火	ミルクパン えびフライ パミセリスープ くだもの	牛乳 エビ 卵 豚肉	ミルクパン 薄力粉 パン粉 パミセリ 米油	人参 キャベツ えのき 白菜 小松菜 くだもの	648 kcal 30.9 g	白こしょう しょうゆ 酒 塩 鶏骨 ソース
19	水	練馬スパゲッティ コーンサラダ	牛乳 ツナフレーク 焼きのり	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	人参 大根 キャベツ ホムコン	622 kcal 23.9 g	塩 穀物酢 からし粉 しょうゆ
20	木	カレーライス 福神漬け オレンジチーズケーキ	ジョア 豚肉 卵 生クリーム カレーチーズ 粉チーズ	精白米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 パン粉 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 福神漬(大根・人参) オレンジジュース みかん缶	658 kcal 17.7 g	しょうゆ 赤ワイン 塩 白こしょう 鶏骨 ソース がラムマサ ビュレ ローリエ ターメリック カレー粉

マークは、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20日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

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	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 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	610	25.0	21(29%)	315	90	2.4	3.0	199	0.35	0.50	23	4.8	2.6
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8 ~ 3.2	摂取エネルギー 全体の2.5 ~ 3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	未満

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



(児童数配布)