



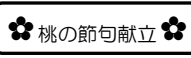
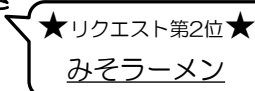





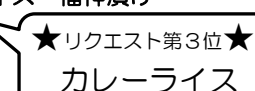
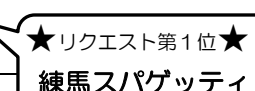
早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボマーク

3月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらぎ			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 体の調子をことのえる		
2月	ごはん ホイコーロー 華風大根	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 ラー油 ごま油 米油	人参 にんにく きゅうり しょうが キャブツ 玉葱 筍 大根 赤パツリ 黄パツリ	613 kcal 18.8 g	しょうゆ 片栗粉 清酒 塩 オイルソース 豆板醤 紹興酒 ツナツグヤ
3火	ひなちらし 白玉団子汁  桃の節句献立	牛乳 卵 油揚げ えび 鶏肉 焼きのり	精白米 砂糖 白玉団子 米油	さやえんどう 小松菜 人参 干し椎茸 かんぴょう ごぼう 大根 ねぎ	632 kcal 25.5 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん 穀物酢
4水	★みそラーメン メンマ炒め おかしな目玉焼き  リクエスト第2位★ みそラーメン	牛乳 米みそ 豚肉 かまぼこ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード ごま 米油	人参 にら ママ ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜 玉葱 黄桃缶	698 kcal 26.3 g	塩 しょうゆ 清酒 鶏骨 粉寒天 ツナツグヤ
5木	きなこあげパン 肉団子のスープ パセリポテト	牛乳 きな粉 豚肉	ジャパン 砂糖 米油 ごま油 じゃが芋	にら 人参 ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし パセリ	648 kcal 29.7 g	しょうゆ 塩 鶏骨 清酒 片栗粉 白こしょう 清酒
6金	ごはん 焼き鮭 むらくも汁 大豆とひじきの煮物  小松菜	牛乳 塩鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	精白米 砂糖 米油 こんにゃく	人参 小松菜 えのき ねぎ	650 kcal 33 g	しょうゆ 酒 塩 みりん みつお節 だしこんぶ 片栗粉
9月	あんかけチャーハン 中華風野菜	牛乳 卵 なると 焼き豚	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 フグソ菜 ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ	618 kcal 21.9 g	塩 清酒 しょうゆ 豚骨 鶏骨 白こしょう 穀物酢 みりん くす粉 オイルソース
10火	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゃべつのごま炒め  春キャベツ	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 玉葱 しょうが グリルパツ キャブツ もやし 干し椎茸	657 kcal 20.3 g	塩 しょうゆ 清酒 白こしょう くす粉 片栗粉 鶏骨 みりん
11水	フレンチトースト ポークビーンズ ミニトマト	牛乳 卵 大豆 豚肉	食パン 砂糖 米油 じゃが芋 パター	人参 玉葱 にんにく しょうが パセリ ミニトマト	620 kcal 28.9 g	ビュレ ケチャップ ソース 白こしょう 赤いけ 塩 鶏骨 パセリ
12木	こぎつねご飯 沢煮椀 ちくわの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 鶏肉	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 さやえんどう 筍 ごぼう ねぎ 小松菜 干し椎茸	660 kcal 26.4 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん
13金	ごはん さばのみそ煮 ゆかり大根 すまし汁  さば	牛乳 米みそ まさば 豆腐	精白米 砂糖 白米 白玉麩	人参 小松菜 しょうが 大根 きゅうり しめじ ゆかりご飯の素 ねぎ	614 kcal 28.4 g	酒 塩 しょうゆ みりん だしこんぶ かつお節
16月	あぶたま丼 ごま和え	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵	精白米 砂糖 ごま	人参 干し椎茸 玉葱 グリルパツ ほうれん草 キャブツ	621 kcal 26.3 g	しょうゆ 塩 清酒 みりん だしこんぶ かつお節
17火	チョコチップパン くだもの 鶏の唐揚げ 野菜スープ  くだもの(いちご予定)	牛乳 鶏肉 ベーコン	薄力粉 米油 チョコチップ	人参 しょうが もやし 玉葱 白菜 フグソ菜 くだもの	628 kcal 29.4 g	塩 白いけ 白こしょう 清酒 しょうゆ 片栗粉 鶏骨
18水	ごはん ナムル マーボー豆腐  ほうれん草	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油 ラー油	人参 にら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ もやし ほうれん草	629 kcal 26.4 g	しょうゆ 清酒 豆板醤 鶏骨 ツナツグヤ 片栗粉 穀物酢 一味唐辛子
19木	わかめごはん 焼きししゃも 香味野菜 みそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 米みそ わかめご飯の素 おかつか	精白米 砂糖 ごま油 ごま	人参 もやし きゅうり ねぎ 大根 玉ねぎ	622 kcal 31.7 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 穀物酢 かつお節 だしこんぶ
20金	★早宮カレーライス 福神漬 コーンサラダ  リクエスト第3位★ カレーライス	ショア 生クリーム 豚肉	精白米 じゃが芋 薄力粉 パター 米油 砂糖	人参 にんにく キャブツ しょうが 玉葱 じゃ 福神漬(ごま等) ホールコーン りんご	644 kcal 15.7 g	塩 白こしょう 赤いけ しょうゆ 0-11 ビュレ カレー粉 ターメリック ガラムマサラ コリアンダー オールスパイス ソース 穀物酢 からし粉
23月	★練馬スパゲッティ はちみつりんごケーキ  リクエスト第1位★ 練馬スパゲッティ	牛乳 フルー 焼きのり	スパゲッティ 砂糖 カレー油 薄力粉 豆乳 米油 はちみつ	大根 リンゴジュース りんご	663 kcal 23.4 g	塩 しょうゆ 穀物酢 パセリ ツナツグヤ パセリ パセリ
24火	修了式					
25水	卒業式					

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、ショアです。)
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	639	25.8	20.3(29%)	326	2.5	2.5	3.0	199	0.31	0.47	16	4.4	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
		18~32											未満

(児童数配布)