








早寝・早起・朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動ソブマーク

3月の献立表



平成28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		
1 水	★きなこ揚げパン じゃが芋のハニーサラダ 白菜と肉団子のスープ ★6年3組リクエスト1位★ きなこ揚げパン	牛乳 きな粉 豚肉	コッペパン 砂糖 じゃが芋 はちみつ 米油 ごま油	人参 じゃが芋 野菜 キャベツ きゅうり 切りねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 もやし	652 kcal 23.9 g	しょうゆ 清酒 塩 白こしょう 片栗粉 穀物酢 鶏骨 叫I
2 木	ごはん さばの味噌煮 野菜のごま酢和え 沢煮椀 	牛乳 サバ 赤みそ 鶏肉	精白米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり 筍 えのき 干し椎茸 もやし	630 kcal 26.7 g	しょうゆ 塩 みりん 穀物酢 酒 かつお節 だしこんぶ
3 金	手巻き寿司(酢飯・竹輪・きゅうり・ チーズ・納豆・のり) 五目汁  桃の節句献立	牛乳 竹輪 納豆 豆腐 チーズ 焼きのり	精白米 砂糖 こんにゃく 生麩	人参 小松菜 きゅうり 大根 しめじ えのき 干し椎茸 ねぎ	578 kcal 25.0 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ くす粉
6 月	ごはん じゃが芋のカレー煮 春キャベツのごま和え くだもの	牛乳 豚肉 揚げホール	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 グリルピス キャベツ くだもの	635 kcal 21.0 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 加粉 みりん くす粉
7 火	ごはん 鶏つくねのあんかけ 2色和え くす汁	牛乳 鶏肉 大豆 たまご おかか 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油	ほうれん草 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 しょうが もやし 大根 えのき ねぎ	605 kcal 25.8 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ 白こしょう 片栗粉 くす粉
8 水	中華丼 中華サラダ みかんゼリー 	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 油揚げ	精白米 砂糖 緑豆春雨 米油 ごま油 ごま	人参 じゃが芋 しょうが にんにく 干し椎茸 筍 白菜 玉葱 もやし きゅうり みかん缶 みかんジュース	662 kcal 22.7 g	塩 粉寒天 しょうゆ みりん かつお節 鶏骨 白こしょう くす粉 穀物酢 紹興酒 オイスターソース みりん
9 木	ひじきごはん 塩鮭 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 ひじき	精白米 こんにゃく 砂糖 中力粉 米油	人参 さやえんどう ほうれん草 しょうが にんにく 大根 ねぎ	632 kcal 28.3 g	塩 しょうゆ 清酒 みりん かつお節 だしこんぶ
10 金	チリドッグ (パン・フランクフルト・キャベツ) ミネストローネ 	ショア フランクフルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 米油 オリーブ油	人参 トマト じゃが芋 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 切り	577 kcal 19.6 g	白こしょう 叫I 塩 鶏骨 かつお節 酒 豆板醤 赤ワイン 黒こしょう
13 月	コーンごはん 魚のマヨネーズ焼き みそだしサラダ ポテトスープ	牛乳 魚 赤みそ ベーコン チーズ	精白米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米油 ごま油	人参 じゃが芋 きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが 玉葱 白菜	639 kcal 24.2 g	塩 しょうゆ 清酒 穀物酢 白こしょう 白ワイン 鶏骨
14 火	みそかつ丼 大根の和えもの かしわ汁 	牛乳 豚肉 たまご 赤みそ 鶏肉 豆腐	精白米 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	ほうれん草 人参 小松菜 にんにく キャベツ 大根 ねぎ しょうが えのき しめじ	650 kcal 28.1 g	酒 塩 しょうゆ みりん だしこんぶ かつお節 穀物酢 白こしょう
15 水	★練馬スパゲッティ フレンチサラダ みどりの蒸しパン ★6年2組リクエスト1位★ 練馬スパゲッティ	牛乳 ツナフレーク たまご 焼きのり ヨーグルト	スパゲッティ 薄力粉 チョコレート パター オリーブ油 米油 砂糖	人参 小松菜 大根 きゅうり キャベツ もやし 玉葱 じゃが芋	719 kcal 25.4 g	しょうゆ 塩 白こしょう 清酒 穀物酢 からし粉 バター ガー
16 木	ごはん 魚のゆずみそ焼き 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 魚 白みそ 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 たまご ひじき	精白米 砂糖 こんにゃく 米油	人参 小松菜 しょうが ゆず果汁 えのき ねぎ	635 kcal 30.0 g	塩 みりん 酒 清酒 しょうゆ だしこんぶ 片栗粉 かつお節
17 金	ごはん 四川豆腐 中華風野菜 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 じゃが芋 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 きゅうり 大根 くだもの	605 kcal 21.7 g	しょうゆ 清酒 紹興酒 みりん 鶏骨 くす粉 穀物酢 白こしょう 一味唐辛子 塩 豆板醤
20 月	春 分 の 日					
21 火	★早宮カレーライス 福神漬け フルーツポンチ ★6年1組リクエスト1位★ カレーライス	牛乳 豚肉 生卵 寒天缶	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 白玉団子 米油 パター	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 切り りんご(すりおろし) 福神漬(ごま) 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	781 kcal 21.2 g	塩 黒こしょう 赤ワイン しょうゆ 叫I ビューレ 加粉 ターメリック ガラムマサラ コリアンダー オリーブオイル ソース クミン ガーモ 鶏骨
22 水	赤飯 鶏の唐揚げ 塩ゆでプロックリー お祝いすまし汁 卒業お祝い献立	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 なた	精白米 もち米 薄力粉 ごま 米油	アツパ 人参 小松菜 にんにく しょうが 大根 しめじ ねぎ	613 kcal 25.9 g	しょうゆ 塩 白こしょう 清酒 みりん 片栗粉 だしこんぶ かつお節
23 木	修 了 式					
24 金	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10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(中学生)

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	641	24.6	19.4(27%)	298	86	2.1	2.8	199	0.28	0.44	16	4.0	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 18~32	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 未満

(児童数配布)