



平成30年3月の献立

練馬区立開進第二小学校



日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			赤:血や肉をつくる	黄:熱や力になる	緑:体の調子をととのえる	
1	木	あんかけえびやきそば じゃがいものおかかあえ	豚肉 えび 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも ごま油 米油 ごま	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉葱 キャベツ	634 27.8
2	金	ごもくずし さかなのこんさいじる なのはなのからしあえ ももいりミルクかんでん ひなまつり献立	鶏肉 油揚げ タラ 凍り豆腐 のりこんぶ 調理用乳 生クリーム 粉寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	人参 さやえんどう 菜の花 小松菜 大根 干し椎茸 れんこん かんぴょう もやし キャベツ にんにく しょうが 長ネギ もも缶	640 24.4
5	月	スパイシーピラフ ひじきサラダ かぶとベーコンのスープ かぼちやいりスイートポテト	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン ひじき 調理用乳 生クリーム 牛乳	米 さつまいも 砂糖 米油 バター	人参 青ピーマン かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく はくさい かぶ	677 21.7
6	火	きつねうどん じゃがまるくん じゃこあえ	鶏肉 油揚げ こんぶ 調理用乳 じゃこ 牛乳	うどん じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 米油 ごま油	人参 小松菜 水菜 しょうが 玉葱 長ネギ キャベツ きゅうり	695 23.7
7	水	きびごはん とりだんごじる さばのみそに アーモンドあえ	さば みそ 鶏肉 おから 牛乳	米 きび 砂糖 かたくり粉 じゃがいも アーモンドパウダー 米油 ごま油	ほうれんそう 人参 小松菜 しょうが 長ネギ 緑豆 もやし はくさい	689 32.3
8	木	ピロシキサンド カレーポトフ ココアプリン	豚肉 ウィンナー 調製豆乳 調理用乳 生クリーム 牛乳	かしわパン はるさめ くずでん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 米油	人参 いらしょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱	613 22.8
9	金	まめわかめごはん やさいとこんにやくのうまに ハタハタのからあげ くだもの	大豆 鶏肉 生揚げ はたはた わかめ ご飯素 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 焼きふ 砂糖 かたくり粉 米油	人参 さやいんげん 干し椎茸 大根 りんご	669 25.2
12	月	パンパン ビーンズスープ マカロニグラタン	豚肉 いんげんまめ ベーコン 調理用乳 粉チーズ 牛乳	パンパン 薄力粉 マカロニ パン粉 米油 バター	人参 小松菜 パセリ にんにく えのきたけ 玉葱 セロリー マッシュルーム	666 25.4
13	火	やきにくどん チゲスープ くだもの	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	人参 いらんにんにくしょうが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ えのきたけ キムチ 長ネギ いちご	668 27.4
14	水	ごはん さわにわん いなだのてりやき じゃがいもきんぴら	いなだ さつまいも 豚肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 米油 ごま ごま油	人参 さやいんげん 水菜 しょうが たけのこ 干し椎茸 大根 えのきたけ	624 26.4
15	木	やきぶたチャーハン ジャンボぎょうざ トックスープ	焼き豚 豚肉 タラすり身 鶏肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 薄力粉 かたくり粉 トック ごま油 米油	青ピーマン いら 人参 長ネギ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 にんにく しょうが はくさい	665 24.4
16	金	あんかけかたやきそば じゃがいものちゅうかいため	豚肉 いか うずら卵 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも ごま油 米油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉葱 キャベツ	686 25.3
19	月	チキンカレーライス マカロニサラダ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 薄力粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが セロリー 玉葱 きゅうり キャベツ コーン	701 22
20	火	せきはん みぞれじる とりにくのからあげ うめドレッシングサラダ 卒業おめでとく献立	あずき 鶏肉 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 こんぶ 牛乳	もち米 米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 ごま 米油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅 なめこ えのきたけ 長ネギ 大根	723 25.5

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3，4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
3月の平均	668	25.3	323	2.1	256	0.40	0.51	32	4.6	2.8
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5