

# 3月の献立表

平成30年 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>1人1食あたり たんぱく質g</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	木	○	しらすごはん にくじゃが ごまみそあえ  <b>ひなまつり メニュー</b>	ぶた肉 みそ牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	米 米粒麦 じゃがいも 突こんにやく さとう ごま 米サラダ油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし(緑豆)	577 21.2
2	金	○	ごもくちらしずし さつまいものそばろに おすいもの まっचाゼリー  <b>6年生 リクエストメニュー 第2位</b>	鶏卵 あぶらあげ ぶた肉 とうふ 牛乳 生わかめ パールアガー ホイップクリーム 板なしかまぼこ	米 さとう さつまいも ぐず粉 あられ麩 白玉粉 米サラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜 かんぴょう 干しいたけ いちごジャム	647 19.6
5	月	○	ごはん さばのみそに キャベツのおかかいため よしのじる	さば みそ 花かつお とり肉 あぶらあげ 板なしかまぼこ とうふ 牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉 突こんにやく あられ麩 ぐず粉 ごま油 ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし(緑豆) ねぎ	621 28.2
6	火	○	<b>きなこあげパン</b> <b>ポークビーンズ</b> <b>ツナドレサラダ</b>  <b>6年生 リクエストメニュー 第2位</b>	きな粉 大豆 ぶた肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも あげ油 米サラダ油 ごま油	にんじん パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし(緑豆) きゅうり れいとうコーン	651 26.4
7	水	○	家常(ジャージャン)とうふ丼 とうにゅうじたてやさしい汁 くだもの	みそ トウバンジャン なまあげ ぶた肉 とり肉 豆乳 牛乳	米 米粒麦 さとう ぐず粉 でん粉 板こんにやく じゃがいも 米サラダ油 あげ油	にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 大根 白菜 りんご	615 24.2
8	木	○	エビピラフ さかなのフライはちみつバルサミクス ベーコンとやさいのスープ	えび ホキ 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 はくりき粉 パン粉 はちみつ 米サラダ油 バター あげ油	にんじん パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	608 24.7
9	金	○	ごはん のりのつくだ煮 あつやきたまご じゃこ入りごまあえ みそ汁	ぶた肉 鶏卵 あぶらあげ とうふみそ 牛乳 やきのり ちりめんじゃこ	米 米粒麦 さとう じゃがいも 米サラダ油 ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 切干しいたけ 玉ねぎ もやし(緑豆) キャベツ	614 26.2
12	月	○	チャーハン あげとうふのチリソース ワンタンスープ  <b>6年生 リクエストメニュー 第3位</b>	鶏卵 焼きぶた なまあげ とり肉 ぶた肉 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 でん粉 さとう ワンタンの皮 米サラダ油 あげ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ねぎ グリーンピース にんにく しょうが たけのこ チンゲン菜 もやし(緑豆)	614 26.1
13	火	○	<b>カレーライス</b> <b>かいそうサラダ</b>  <b>6年生 リクエストメニュー 第3位</b>	ぶた肉 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 じゃがいも はくりき粉 さとう バター 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし(緑豆)	665 19.6
14	水	○	ごはん さかなの変わりソース こまつなの煮びたし むらくも汁	ホキ あぶらあげ とり肉 とうふ 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 でん粉 はくりき粉 さとう ぐず粉 あげ油 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	674 27.6
15	木	○	<b>ねりますパグティ</b> <b>ミニトマト</b> <b>とうふのマフィン</b>  <b>6年生 リクエストメニュー 第1位</b>	ツナ缶 とうふ 鶏卵 牛乳	スパゲティ さとう はくりき粉 オリーブ油 むえんバター	ミニトマト 大根	689 25.6
16	金	○	とりごぼうごはん じゃがいものあまから煮 ししゃものいそべあげ みそ汁	とり肉 あぶらあげ 鶏卵 とうふ みそ 牛乳 ししゃも あおのり 生わかめ	米 米粒麦 もち米 さとう じゃがいも はくりき粉 米サラダ油 ごま あげ油	にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 ねぎ	593 23
19	月	○	☆セレクト給食☆ 牛乳コーヒー カルピスゼリー AまたはB	粉ゼラチン ミルクコーヒー 粉寒天 カルピス	さとう	黄桃缶	A: 697 26.1
			A: やさいラーメン とりにくのからあげ	ぶた肉 とり肉	むし中華めん でん粉 はくりき粉 ごま油 あげ油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ もやし(緑豆) 玉ねぎ ねぎ しょうが	B: 698 26.2
			B: みそラーメン あげぎょうざ	みそ トウバンジャン ぶた肉	むし中華めん でん粉 ぎょうざの皮 さとう ラード ごま油 揚げ油	葉ねぎ にら にんにく しょうが れいとうコーン 白菜 玉ねぎ もやし(緑豆) しょうが キャベツ ねぎ	
20	火	○	おせきはん さわらのさいきょうやき とん汁 くだもの	あずき さわら みそ ぶた肉 あぶらあげ とうふ 牛乳	もち米 米 板こんにやく じゃがいも ごま	にんじん しょうが ねぎ ごぼう 大根 いちご	589 27.2

早ね早おき朝ごはん



\* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。  
また、果物はりんごといちごを予定しておりますが、生育状況に  
よって変更の場合があります。