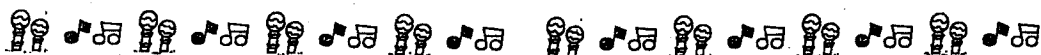


3月の献立表

平成23年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもなしょくひんとはたらき			エネルギー	
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
1	木	○	きな粉揚げパン・トックスープ くだもの	牛乳 きな粉・豚肉	パン・砂糖・トック(もち) 油・ごま油	人参・にら・にんにく・干しいたけ・玉ねぎ しょうが・セロリ・たけのこ・くだもの	598 20.4	
2	金	○	菜の花すし・鯛の黄金焼き うすくず汁	牛乳・のり 油あげ・卵・みそ・鯖・豆腐	米・砂糖・かたくり粉・くず粉 ごま・マヨネーズ・油	人参・菜の花・干しいたけ・たけのこ えのきだけ・ねぎ	621 31.3	
5	月	○	ご飯・じゃがいもそぼろ煮 小松菜のアーモンド和え	牛乳 豚肉	米・じゃがいも・砂糖・くず粉 油・アーモンド	人参・小松菜・しょうが・玉ねぎ グリーンピース・キャベツ	651 21.6	
6	火	○	ダイズチーズパン・鱈の和風ムニエル マカロニスープ・くだもの	牛乳 たら・ベーコン・鶏肉	パン・卵黄・じゃがいも・マカロニ バター・油	人参・レモン・玉ねぎ・セロリ くだもの	600 31.2	
7	水	○	カレーライス・福神漬 じゃこのサラダ	牛乳・ちりめんじゃこ 豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖 油・バター	人参・にんにく・玉ねぎ・もやし・キャベツ 福神漬(大根)	695 21.3	
8	木	○	練馬スパゲッティー カリカリベーコンサラダ・チーズ	牛乳・のり・チーズ ツナ缶・ベーコン	スパゲッティー・砂糖 オリーブ油・油・ごま油	人参・さやいんげん・大根・キャベツ	611 28.7	
9	金	○	山菜おこわ・とびうお団子汁 きゅうりの香り漬	牛乳 鶏肉・とびうお・豆腐	米・もち米・かたくり粉 さといも	人参・たけのこ・わらび・ぜんまい・大根 ねぎ・しょうが	596 22.4	
12	月	○	キムチチャーハン 広東スープ・くだもの	牛乳 豚肉・豆腐	米・かたくり粉 ごま・ごま油・油	人参・チンゲン菜・白菜・ねぎ・しょうが たけのこ・干しいたけ	596 20.2	
13	火		味噌ラーメン・メンマ煮 チャーシュー・シャーベット	乳酸菌飲料 みそ・豚肉・うすら卵	中華めん・砂糖 油・ごま油	人参・チンゲン菜・にんにく・しょうが・ねぎ もやし・玉ねぎ・白菜	626 29.4	
14	水	○	ご飯・鱈の塩焼き 五目ひじき・野菜のごま汁	牛乳・ひじき さけ・油あげ・鶏肉・大豆	米・砂糖・じゃがいも 油・ごま	人参・干しいたけ・大根・ごぼう・ねぎ	696 32.9	
15	木	○	パンプキンパン・大豆シチュー いんげんとコーンのソテー・くだもの	牛乳・チーズ・生クリーム 鶏肉・大豆・ベーコン	パン・じゃがいも・小麦粉 油・バター	人参・パセリ・さやいんげん・にんにく・セロリ 玉ねぎ・コーン・くだもの	874 22.8	
16	金	○	ご飯・ししゃもの素焼き キャベツともやしのごま和え・味噌けんちん汁	牛乳・ししゃも・豆腐 油あげ・みそ	米・砂糖・じゃがいも ごま・ごま油・油	人参・キャベツ・もやし・大根・ごぼう こんにゃく・ねぎ	669 28.9	
19	月	○	ミルクパン・ひじき入り厚焼き卵 ジュリエンスープ・くだもの	牛乳・ひじき 豚肉・卵・ベーコン	パン・砂糖 油・バター	人参・パセリ・干しいたけ・玉ねぎ セロリ・キャベツ・くだもの	629 26.3	
20	火		春分の日					
21	水	○	赤飯・エビフライ キャベツソテー・味噌汁	牛乳・ささげ えび・卵・豆腐・みそ	米・もち米・小麦粉・パン粉 ごま・卵黄・油・バター	人参・キャベツ・大根・なめこ・ねぎ	667 27.0	

※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。食材料の購入につきましては練馬区の指導に基づいて安全面へ注意し購入しております。



1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

今月の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A:μgRE	B1:mg	B2:mg	C:mg	g	g
3月の平均	637	26.0	20.7	349	2.2	249	0.43	0.57	31	4.6	2.5
学校給食 摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350	3.0	140	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満