

3月の献立表

令和2年度 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 エネルギー-Kcal たんぱく質-g |
|----|----|------|--|--|---|---|------------------------------|
| | | | | 赤：おもに体をつくるもとになる食品 | 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とになる食品 | |
| 1 | 月 | ○ | こんぶごはん さかなのしめじいりマヨネーズやき さつまじる | 昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 ホキ みそ チーズ 豆腐 | 米 米粒麦 米サラダ油 さとう マヨネーズ さつまいも | 干しいたけ にんじん ぶなしめじ たまねぎ ごぼう 大根 長ねぎ | 629 28.4 |
| 2 | 火 | ○ | ハムチーズロール ハリラスープ カラフルソテー | ロースハム チーズ 牛乳 ぶた肉 レンズ豆 ひよこ豆 | 食パン オリーブ油 ジャがいも 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ほうれん草 むき枝豆 れいとうコーン | 560 24.9 |
| 3 | 水 | ○ | ごもくちらしずし すましじる さくらもちっとドーナッツ | 鶏卵 とり肉 油揚げのり 牛乳 かまぼこ 豆腐 | 米 さとう 米サラダ油 あられ麩 白玉粉 薄力粉 揚げ油 粉糖 | かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 長ねぎ 桜葉塩漬け | 682 21.2 |
| 4 | 木 | ○ | ごはん さわらのさいきょうやき ごもくじる | 牛乳 さわら みそ とり肉 油揚げ 豆腐 | 米 米粒麦 ぐす粉 | しょうが 長ねぎ 大根 にんじん ぶなしめじ えのきたけ 白菜 小松菜 | 573 27.7 |
| 5 | 金 | ○ | やさしいラーメン とうふシューマイ くだもの | ぶた肉 牛乳 とり肉 豆腐 | むし中華めん ごま油 米サラダ油 さとう しゅうまいの皮 | 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ セとか | 649 27 |
| 8 | 月 | ○ | ごもくごはん ししゃものいそべあげ のっぺいじる | とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 鶏卵 ぶた肉 | 米 米サラダ油 さとう 揚げ油 薄力粉 こんにゃく さといも ちくわぶ ぐす粉 | ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 長ねぎ | 564 23.2 |
| 9 | 火 | 全学年 | ぎゅうにゅうコーヒー ミルクパン イタリアンスープ | ミルクコーヒー とり肉 ベーコン チーズ 鶏卵 | ミルクパン パン粉 | しょうが にんじん たまねぎ れいとうコーン ほうれん草 | 674 30 |
| | | 1～5年 | とりにくのからあげ こうはくゼリー | とり肉 粉寒天 生クリーム 牛乳 パールアガー | でんぷん 薄力粉 さとう | クランベリージュース | |
| | | A | エビフライ UFOゼリー | えび カルピス 鶏卵 粉寒天 セラチン | パン粉 薄力粉 白玉団子 | パイン缶 | |
| | | B | フライドチキン こうはくゼリー | とり肉 粉寒天 生クリーム 牛乳 パールアガー | でんぷん 薄力粉 さとう | クランベリージュース | |
| 10 | 水 | ○ | なめし ぎせいとうふ どさんこじる | ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 豆腐 鶏卵 ぶた肉 鮭 わかめ みそ | 米 米粒麦 ごま さとう ジャがいも バター | たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 れいとうコーン 長ねぎ | 634 29.7 |
| 11 | 木 | ○ | ごはん モウカサメのたつたあげ はっとじる のりのつくだに | 牛乳 モウカサメ とり肉 のり | 米 米粒麦 揚げ油 でん粉 薄力粉 油麩 強力粉 米サラダ油 さとう | しょうが ごぼう にんじん まいたけ ぶなしめじ 長ねぎ | 652 31 |
| 12 | 金 | ○ | しせんみそとうふどん ワンタンスープ | ぶた肉 みそ 八丁味噌 豆腐 牛乳 | 米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 ぐす粉 ワンタンの皮 | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 白菜 小松菜 長ねぎ もやし | 608 26.7 |
| 15 | 月 | ○ | たいめし れんこんいりまさごあげ とうにゅうじたてのやさしいじる | まだい 油揚げ 牛乳 豆腐 凍り豆腐 とり肉 レンズ豆 ひじき ぶた肉 みそ 豆乳 | 米 もち米 米ぬか油 でん粉 さとう ぐす粉 こんにゃく ジャがいも | しょうが にんじん たまねぎ れんこん グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 | 635 26.7 |
| 16 | 火 | ○ | カレーライス だいずいりサラダ | ぶた肉 牛乳 大豆 カットわかめ | 米 米粒麦 米サラダ油 ジャがいも バター 薄力粉 中ざら糖 さとう ごま油 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり もやし | 709 19.8 |
| 17 | 水 | ○ | ねりマスバゲティ しらすとブロッコリーのにんにくソテー とうふのマフィン | ツナ缶 のり 牛乳 豆腐 鶏卵 | スパゲティ オリーブ油 さとう 薄力粉 バター | 大根 にんにく ブロッコリー たまねぎ | 710 27.4 |
| 18 | 木 | ○ | キムチチャーハン かんこくふうにくじゃが こまつなとひじきのナムル | ベーコン 鶏卵 牛乳 ぶた肉 ひじき | 米 米サラダ油 ジャがいも しらたき 中ざら糖 ごま ごま油 | キムチ チンゲンサイ にんにく たまねぎ 赤ピーマン 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし しょうが | 586 22.2 |
| 19 | 金 | ○ | ごはん さけのしおやき みそしる てづくりふりかけ | 牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 青のり かつお節 | 米 米粒麦 米サラダ油 ごま | 大根 えのきたけ 小松菜 長ねぎ | 546 28.5 |
| 22 | 月 | ○ | ココアフレンチトースト ポークビーンズ じゃこ入りサラダ | 鶏卵 牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン ちりめんじゃこ | 食パン さとう バター 粉糖 ジャがいも 三温糖 米サラダ油 ごま油 | たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり | 576 24.8 |
| 23 | 火 | ○ | おせきはん とんかつ よしのじる くだもの | 小豆 牛乳ぶた肉 鶏卵 とり肉 油揚げ かまぼこ | もち米 米 ごま 揚げ油 薄力粉 パン粉 でん粉 こんにゃく 麩 ぐす粉 | にんじん 小松菜 長ねぎ いちご | 671 32 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 3月9日セレクト給食(6年生のみ)は、AセットまたはBセットを選択します。また、栄養価は通常メニューと比較するために中学年量で示しています。

早ね早おき朝ごはん

