

# 3月 献立予定表

平成 28 年



早寝・早起き・朝ごはん

給食の目標:1年間の給食を振り返りましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひとくちメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	食塩相当量			
1	火	○	山路ご飯 わかさぎの南蛮漬け じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 しりしりこんぶ わかさぎ カットわかめ	鶏肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 しりしりこんぶ わかさぎ カットわかめ	鶏肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 しりしりこんぶ わかさぎ カットわかめ	精白米 もち米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ(冷凍) ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 22.5 g 19.8 g 3.9 g	わかさぎは冬の旬の魚です1人2尾です。
2	水	ジュニア	ご飯 キーマカレー 海藻サラダ	豚ひき肉 大豆 ジョア パルメザンチーズ カットわかめ	豚ひき肉 大豆 ジョア パルメザンチーズ カットわかめ	豚ひき肉 大豆 ジョア パルメザンチーズ カットわかめ	精白米 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター ごま	にんじん にんにくしょうが 玉葱 セロリー グリンピース もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 Kcal 24.4 g 20.5 g 3.8 g	たてわり班でのお別れ給食です。
3	木	○	五目ちらし さわらの西京焼き すまし汁・桃のゼリー	むきえび たまご さわら 西京みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ 焼きのり 利尻昆布	むきえび たまご さわら 西京みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ 焼きのり 利尻昆布	むきえび たまご さわら 西京みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 こんぶ 焼きのり 利尻昆布	精白米 上白糖 玉葱 米ぬか油	にんじん さやえんどう ごまつな れんこん 干し椎茸 かんぴょう ねぎ もも缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 28.0 g 9.2 g 3.9 g	ひなまつり
4	金	○	二色パン・手作りみかんジャム ハムサラダ 白菜のクリームスープ	ボンレスハム 豚肩 大豆 牛乳 調理用牛乳 クリーム	ボンレスハム 豚肩 大豆 牛乳 調理用牛乳 クリーム	ボンレスハム 豚肩 大豆 牛乳 調理用牛乳 クリーム	食パン 黒砂糖食パン 上白糖 コーンスターチ 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん バレンシアオレンジ 温州蜜柑缶詰 キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく しょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 23.2 g 26.7 g 2.8 g	みかんジャムを二食パンにつけて食べます。
7	月	○	大豆入りひじきご飯 ごま和え・焼きししゃも わかめのすまし汁	鶏肉 油揚げ 大豆 削り節 牛乳 ひじき ししゃも カットわかめ	鶏肉 油揚げ 大豆 削り節 牛乳 ひじき ししゃも カットわかめ	鶏肉 油揚げ 大豆 削り節 牛乳 ひじき ししゃも カットわかめ	精白米 上白糖 米ぬか油 ごま	にんじん こんにやく グリンピース キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 Kcal 24.5 g 16.1 g 4.3 g	焼きししゃもは1人2尾です。
8	火	○	ご飯 四川豆腐 中華もやし	豚肩肉 豚骨 木綿豆腐 牛乳	豚肩肉 豚骨 木綿豆腐 牛乳	豚肩肉 豚骨 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 26.6 g 20.9 g 2.3 g	四川豆腐は調味料の豆板醤を使います。
9	水	○	みそラーメン キャラメルポテト	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 牛乳	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 牛乳	豚ひき肉 豚骨 赤みそ 牛乳	蒸し中華めん さつまいも 上白糖 米ぬか油 ラード バター	にんじん にんにく しょうが もやし 玉葱 はくさい ねぎ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 Kcal 22.3 g 23.6 g 2.3 g	給食で人気のみそラーメンです。
10	木	○	オムチキライス ブロッコリーのポイル ABCマカロニスープ・果物(いちご)	鶏肉 たまご 牛乳 クリーム	鶏肉 たまご 牛乳 クリーム	鶏肉 たまご 牛乳 クリーム	精白米 上白糖 マカロニス・バゲッティ バター 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん ブロッコリー セロリ ごまつな にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム いちご ホールコーン グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 Kcal 22.2 g 20.5 g 2.5 g	いちごは市場に出回るほどんごがハウス栽培です。
11	金	○	ごまご飯 鮭の塩焼き すい豚汁	塩ざけ 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	塩ざけ 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	塩ざけ 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 薄力粉 白玉粉 ごま 米ぬか油	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 30.1 g 19.0 g 2.7 g	3.11震災復興メニューのすいとん汁です。
14	月	○	ご飯 厚揚げのみそ炒め 中華風コンスープ	生揚げ 豚肩ロース赤みそ たまご 牛乳	生揚げ 豚肩ロース赤みそ たまご 牛乳	生揚げ 豚肩ロース赤みそ たまご 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ グリンピース クリームコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 26.6 g 24.7 g 3.1 g	中華コンスープは溶き卵でとろみをつけます
15	火	○	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚モモ肉 いか むきえび うずら卵 牛乳 ヨーグルト	豚モモ肉 いか むきえび うずら卵 牛乳 ヨーグルト	豚モモ肉 いか むきえび うずら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい 温州蜜柑缶詰 パイナップル もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 29.3 g 19.6 g 2.7 g	缶詰のフルーツにヨーグルトをかけます。
16	水	○	梅わかご飯 豆腐ナゲット 五目みそ汁	押し豆腐 まぐろ缶詰 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	押し豆腐 まぐろ缶詰 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	押し豆腐 まぐろ缶詰 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ごまつな 梅しばチップ 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 Kcal 20.1 g 20.3 g 2.4 g	豆腐ナゲットは1人2個です。
17	木	○	フィッシュバーガー ボルシチ 果物(清美オレンジ)	ホキ たまご 豚モモ肉 牛乳	ホキ たまご 豚モモ肉 牛乳	ホキ たまご 豚モモ肉 牛乳	胚芽パン 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも 上白糖 米ぬか油	にんじん キャベツしょうが にんにく 玉葱 セロリー オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 29.2 g 22.4 g 3.5 g	春は柑橘系の果物がみずみずしくておいしいです。
18	金	○	チャーハン 海老シューマイ チンゲン菜としめじスープ	焼き豚 豚と 豚ひき肉 えび 鶏肉 豚骨 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	焼き豚 豚と 豚ひき肉 えび 鶏肉 豚骨 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	焼き豚 豚と 豚ひき肉 えび 鶏肉 豚骨 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ グリンピース しょうが 玉葱 ぶなしめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 Kcal 31.2 g 22.2 g 4.0 g	海老しゅうまいはジャンボしゅうまいです。
22	火	○	練馬スパゲティ マスタード Dressing サラダ チーズケーキ	まぐろ缶詰 削り節 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり 調理用牛乳 プロセスチーズ	まぐろ缶詰 削り節 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり 調理用牛乳 プロセスチーズ	まぐろ缶詰 削り節 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり 調理用牛乳 プロセスチーズ	マカロニス・バゲッティ 三温糖 薄力粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 米ぬか油 バター	だいこん葉 にんじん だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 Kcal 26.5 g 29.0 g 3.4 g	チーズケーキは5年1組のリクエストメニューです。
23	水	○	赤飯・鶏の唐揚げ けんちん汁 お楽しみデザート(アイスクリーム)	ささげ 鶏肉 削り節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳	ささげ 鶏肉 削り節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳	ささげ 鶏肉 削り節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 かたくり粉 薄力粉 さといも ごま 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 26.7 g 25.8 g 2.6 g	おめでとう

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
3月 生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
1月 生乳産地実績は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道でした。

## げんきに1ねんすこせたかな?

またまたとうじょう「げんきレンジャー」!  
はるやすみをげんきにすこして、あたらしいがくねんに  
すすむひつをしょうがいするよ



## たべるんジャー

得意ワザは、  
時間を決めて食べる「ジャ  
ストタイムおやつ」。お血  
に分けて量もきめてから食  
べようね。腹で考えて食  
べる頭脳ワザなのだ。

## あたらんジャー

得意ワザは、  
「食べる前のせっけん手洗  
い」。体に悪さをするウ  
イルスや細菌をシャットア  
ウトする基本ワザなのだ。

## うごくんジャー

得意ワザは、  
「そよかせさんぽ」。春  
を探しに出かけるワザな  
のだ。でも車の多い道路  
や、海や川など危ない場  
所には近づかないでね。

## ねるんジャー

得意ワザは、  
「きまった時間に寝て起  
きるワザ」。休み中もな  
るべくきまった時間に寝  
て、きまった時間に起き  
ようね。

## みがくんジャー

得意ワザは、  
「食べたら歯みがき」。  
口の中がいつもスッキ  
リワザなのだ! 鏡で  
みがき残しがいないかも  
チェックできると、さ  
らにいいぞ!

