平成 29 年　早寝・早起き・朝ごはん

3月　献立予定表

給食目標：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	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとくちメモ
1	水	○	みそラーメン しゅうまい	豚肩肉 豚骨 赤みそ 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 ラード ごま油	にんじん にら 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 641 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.6 g	しゅうまいは大判の8.5cmの皮で包みます。
2	木	○	五目まぜずし さわらの塩焼き うどのすまし汁	むきえび 油揚げ さわら 削り節 牛乳 こんぶ カットわかめ	精白米 上白糖	にんじん 干し椎茸スライス たけのこ かんぴょう えのきたけ ねぎ うど	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g	3月3日のひな祭りメニューです。
3	金	○	キーマカレー ひじきサラダ 桃のゼリー	豚ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳 パルメザンチーズ ひじき パールアガー	精白米 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	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 もも果汁 もも缶詰	エネルギー 746 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.4 g	6年生を送る会のお別れ給食です。
6	月	○	ターメリックライス海老トマトクリーム ハムサラダ	鶏肉 むきえび ロースハム 牛乳 クリーム	精白米 押し麦 薄力粉 上白糖 バター 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	黄色いご飯に薄いピンク色のソースをかけます。
7	火	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ 果物(オレンジ系)	きな粉 豚ひき肉 たまご 牛乳	ミルクパン 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい オレンジ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g	今年度最後のあげパンです。味わって食べましょう。
8	水	○	こぎつねご飯 いかのしょうが焼き 旬の野菜みそ汁	豚ひき肉 油揚げ いか 豚モモ肉 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.9 g	油揚げの入ったこぎつねご飯です。
9	木	○	四川豆腐丼 中華もやし	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 チンゲンツァイ こまつな 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 627 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	四川豆腐は豆腐の中華煮です。
10	金	○	ゆかりご飯 わかさぎの南蛮漬け 野菜のうま煮	鶏肉モモ 削り節 牛乳 わかさぎ	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	ゆかり にんじん しょうが ねぎ だいこん たけのこ こんにゃく 干し椎茸 はくさい	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.4 g	わかさぎは1人2尾です。
13	月	○	わかめご飯 鮭の塩焼き すいとん汁	塩ざけ 豚肩肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 薄力粉 白玉粉 白ごま 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3 g	わかめご飯の塩味が食欲をそそります。
14	火	○	ご飯 鮪のマリアナソース はるさめスープ	まぐろ 豚肩肉 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 薄力粉 上白糖 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく もやし ねぎ はくさい	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g	マリアナソースはケチャップとウスターソースで作ります。
15	水	○	パエリア サラダ たまごスープ	鶏肉モモ ベーコン むきえび いか 豚モモ肉 たまご 牛乳	精白米 押し麦 上白糖 かたくり粉 バター 米ぬか油	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.5 g	たまごスープは片栗粉でとろみをつけます。
16	木	○	ビビンバ 広東スープ	豚肩肉 油揚げ 削り節 鶏肉モモ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押し麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま	ほうれんそう 人参 こんにゃく チンゲンツァイ しょうが にんにく 生ぜんまい もやし 干し椎茸 たけのこ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	ビビンバは肉と野菜をご飯と混ぜ合わせながら食べます。
17	金	○	チキンカツバーガー チリコンカン 果物(いちご)	鶏肉 たまご 豚ひき肉 大豆(水煮) 金時豆(乾) 牛乳	ミルクパン 薄力粉 パン粉 米ぬか油	にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉葱 いちご	エネルギー 722 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.9 g	自分でカツとキャベツをはさんで食べます。
21	火	○	練馬スパゲティ マスタードドレッシング ブルーベリーチーズマフィン	まぐろ缶詰 削り節 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ クリームチーズ	マカロニ・スパゲッティ 上白糖 三温糖 薄力粉 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 ブルーベリー	エネルギー 723 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3 g	練馬スパゲティは大根を40kg使います。
22	水	○	赤飯・鶏の唐揚げ 大根ときゅうりの浅漬け・紅白すまし汁 フローズンヨーグルト	ささげ 鶏肉モモ 削り節 はんぺん 牛乳 利尻昆布 フローズンヨーグルト	精白米 もち米 かたくり粉 薄力粉 黒ごま 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが だいこん きゅうり ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g	卒業・進級おめでとうございます。

	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当g
南町小学校3月平均	645	25.5	21.0	328	2.0	193	0.28	0.45	12	4.2	2.8
学校栄養基準（中学年）	640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

＊食材の都合により献立が変更になる場合があります。
＊野菜の産地はホームページにて掲載しています。
＊2月・3月はリクエスト給食を実施しています。

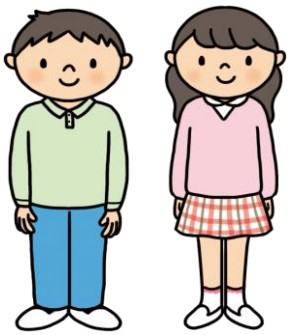
＊3月の生乳産地予定　千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・北海道です。
＊1月の生乳産地実績　千葉県・岩手県・宮城県・青森県・北海道です。

食べる、育つ、ぼくたち!

小学校の6年間でみんなは
こんなに大きくなりました！

体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。

身長　男子（＋28・6cm）　女子（＋31・2cm）



体重　男子（＋17.1 kg）　女子（＋18.2 kg）

文部科学省
学校保健統計調査（H23、H28 年度）
より、現小学6 年生の平均値。
※ 成長には個人差があります。

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう!