



3月 献立予定表

平成30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	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									
1	木	ジョア	ドライカレー マスタードドレッシング	豚ひき肉 大豆	ジョア	精白米	三温糖	米ぬか油	にんじん ビーマン にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう 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	580 21 11.3 2.1	ふれあい班での 最後のお別 れ給食です。					
2	金	○	おひな様ちらし さわらの西京焼き・おひたし 菜の花のすまし汁	むきえび たまご さわら 削り節 牛乳 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 ほうれんそう なばね れんこん 干し椎茸 かんぴょう キャベツ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 26.9 15.5 4.6	桃の花をかた どった人参が 入っています。					
5	月	○	やさそば 鶏肉の甘辛煮 フルーツポンチ	豚肩 鶏肉胸 牛乳 あおのり		蒸し中華めん	上白糖 米ぬか油	ごま	にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 こんにやく みかん パインアップル もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 27.1 20.1 3	フルーツポンチ は3-2-4-1のリ クエストです。					
6	火	○	こぎつねご飯 いから大根の煮物 旬の野菜みそ汁・みかんゼリー	豚ひき肉 油揚げ いか 削り節 豚モモ肉 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 パールアガー		精白米	上白糖	米ぬか油	にんじん さやえんどう かぼちゃ こまつな しょうが えだまめ 大根 ごぼう こんにやく オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 21 17 2.8	今年度最後の みかんの日 です。					
7	水	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ 果物(美生柑)	きなこ粉 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	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 24.5 23.3 3	きなこあげパン は3-2-4-1. 5-1.6-1のリ クエストです。					
8	木	○	ひじきご飯 魚のバーベキューソース・ごま和え 白玉汁	鶏肉モモ 油揚げ ホキ 削り節 牛乳 ひじき 利尻昆布		精白米	上白糖	白玉粉 米ぬか油	白ごま	人参 さやえんどう 玉葱 ねぎ ほうれんそう こんにやく 生姜 にんにく りんご レモン キャベツ もやし 大根 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 27 14.3 3.8	バーベキュー ソースはすりお ろしりんごを使 います。				
9	金	○	ピビンバ 広東スープ チーズケーキ	豚モモ肉 油揚げ 削り節 豚肩 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 プロセスチーズ		精白米	おおむぎ	上白糖 かたくり粉 薄力粉	米ぬか油	ごま油	白ごま	バター	ほうれんそう にんじん チンゲンツアイ しょうが 生ぜんまい こんにやく もやし 干し椎茸 たけのこ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 25.7 27 3.3	3月お誕生日デ ザートです。ま た1-1のリク エストです。	
12	月	○	菜飯 鮭の塩焼き・野菜炒め すい豚汁	塩ざけ 豚モモ 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳		精白米	薄力粉	白玉粉 米ぬか油					菜めしの素 こまつな にんじん キャベツ もやし 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	628 26.2 17.1 2.6	3.11復興メ ニューのすい 豚汁です。	
13	火	○	ハムカツバーガー ジャーマンポテト ABCマカロニスープ	ロースハム たまご ベーコン 鶏肉モモ 牛乳		丸パン	薄力粉	パン粉	じゃがいも	米ぬか油	バター	マカロニスバゲッティ	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ セロリ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 25.1 25.4 3.8	3品すべてリ クエストメ ニューです。	
14	水	○	ターメリックライス海老トマトクリーム グリーンサラダ 果物(清美オレンジ)	鶏肉胸 むきえび 牛乳 クリーム		精白米	おおむぎ	薄力粉	上白糖	米ぬか油	バター	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 21.5 22.3 1.5	清見オレンジ はふさまで食 べられます。		
15	木	○	ゆかりご飯 わかさぎのいそべ揚げ・即席漬け 塩肉じゃが	たまご 鶏肉胸 高野豆腐 牛乳 わかさぎ あおのり		精白米	薄力粉	じゃがいも	米ぬか油	白ごま			ゆかり にんじん キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 こんにやく グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 28.2 17.1 1.8	塩肉じゃがは 塩とにんにく で味付けし ます。	
16	金	○	ご飯 豆腐のまご焼き・五目豆 白菜のみそ汁	鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご 削り節 焼き竹輪 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき		精白米	かたくり粉	上白糖	米ぬか油				にんじん こまつな しょうが 玉葱 こんにやく 干し椎茸 はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 27.9 17.2 2.8	五目豆の大豆 は乾燥大豆を 使います。	
19	月	ヒ	ガーリックフランス ポークビーンズ キャベツと人参のサラダ	豚肩肉 ウィナー 大豆 金時豆(乾) 牛乳コーヒ		ソフトフランスパン	じゃがいも	ソフトタイプマーガリン	米ぬか油	バター			パセリ にんじん ビーマン にんにく 玉葱 セロリ キャベツ 干しぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 23.8 28.2 3.2	ガーリックフ ランスは4-1.6-1 のリクエスト です。	
20	火	○	赤飯 鶏の唐揚げ・昆布和え 豚汁・フローズンヨーグルト	ささげ 鶏肉胸 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 塩昆布 フローズンヨーグルト		精白米	もち米	かたくり粉	薄力粉	じゃがいも	黒ごま	米ぬか油	白ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 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	760 35.3 22.3 3	フローズンヨ ーグルトは3-2リ クエストです。
				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g			
南町小学校3月平均				648	25.8	19.9	348	2.1	199	0.29	0.43	15	4.4	3.0	ご卒業・ご進級 おめでとうござ います。		
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されています。

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

楽しく給食できたかな?



みんなで楽しく食べた給食の時間は
よい思い出として思い出すことも多い
と思います。食べる楽しさも感じるこ
とができた1年だったのではないで
しょうか? みなさんはいくつOKがあ
りましたか?

