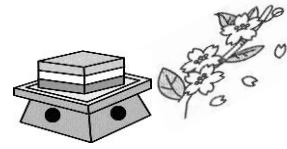




# 3月のこんだて

平成28年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて めい 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる	
1	水		れんこん入りひじきご飯 鮭のゆず味噌焼き 白菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 豆腐 ひじき (かつお節)	米 麦 こんにやく 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう れんこん ゆず 玉葱 白菜 ねぎ	584 29.6
2	木		☆ひな祭り 五目ちらし ピリ辛きゅうり すまし汁 ピーチゼリー	牛乳 高野豆腐 えび たまご 鶏肉 かまぼこ 豆腐 焼きのり わかめ パルメザン(だし昆布 かつお節)	米 砂糖 でん粉 麩 米油 ごま油 ラー油	人参 さやいんげん 干し椎茸 かんぴょう きゅうり えのきたけ 小松菜 ももジュース 黄桃缶	578 24.6
3	金		大豆入りわかめご飯 ししゃものみりん焼き もやしのごま和え 肉じゃが	牛乳 大豆 豚肉 炊き込みわかめ ししゃも (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき ごま 米油	人参 小松菜 もやし 玉葱 グリーンピース	660 29.5
6	月		☆6-2リクエスト 揚げパン カラフルポテト ABCマカロニスープ くだもの	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 (鶏がら)	ミルクパン グラニュー糖 じゃがいも ABCマカロニ 米油 ごま パター	人参 ホールコーン缶 グリンピース 玉葱 きゃべつ くだもの	648 21.0
7	火		ご飯 さばのみそ煮 きゃべつの昆布漬 うどのすまし汁	牛乳 さば みそ かまぼこ 塩昆布 (だし昆布 かつお節)	米 砂糖 八丁味噌	人参 きゃべつ 小松菜 生姜 ねぎ きゃべつ しめじ うど	658 24.8
8	水		☆すずしろリクエスト 親子丼 きゃべつのあっさり和え くだもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ たまご (かつお節)	米 麦 でん粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 玉葱 きゃべつ グリーンピース くだもの	629 25.3
9	木		レンズ豆入りカレーライス じゃこの和風サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 パター ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 もやし りんごジュース きゃべつ	673 21.6
10	金		しせんどうふどん 四川豆腐丼 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ラー油 ごま	人参 青梗菜 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 大豆もやし	590 25.0
13	月		ご飯 鯖のごまピリ辛焼き きゅうりの梅かつお和え 豚汁	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	人参 にんにく 生姜 きゅうり 梅干し ごぼう 大根	620 29.5
14	火		ガーリックトースト ブロッコリーサラダ ボルシチ	牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	食パン 砂糖 じゃがいも マーガリン 米油 パター	人参 ブロッコリー パセリ にんにく トマトピューレ 玉葱 カリフラワー きゃべつ	661 25.6
15	水		☆6-1リクエスト キムチチャーハン 鶏肉のから揚げ たまご入りトックスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 トック 米油 ごま ごま油	人参 ビーマン 小松菜 にんにく 白菜キムチ 大根 ねぎ くだもの	662 28.0
16	木		☆3年生社会科見学 昆布ご飯 野菜のおかか和え よしのに吉野煮	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ 鶏肉 いか 刻み昆布 うずら卵 (かつお節)	米 麦 突きこんにやく 砂糖 里芋 でん粉 米油	人参 ほうれん草 さやいんげん ごぼう きゃべつ たけのこ	657 27.5
17	金		こめこ 米粉パン くじらのマリアナソース 海藻サラダ きゃべつのクリームスープ	牛乳 くじら肉 ベーコン 豚肉 わかめ 生クリーム (豚骨)	米粉パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 パター	人参 トマトピューレ にんにく 生 姜 もやし きゅうり 玉葱 きゃべつ	593 29.1
21	火		練馬スパゲティ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 まぐろ缶詰 ベーコン きざみりの 寒天缶	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 米油 バター	人参 大根 しめじ きゃべつ ホールコーン缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	615 23.0
22	水		☆卒業お祝い給食☆ お赤飯 ぶりの照り焼き かぶの甘酢漬 すまし汁 くだもの	牛乳 ささげ ぶり なんと 鶏肉 豆腐 (だし昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 黒ごま塩	人参 生姜 かぶ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	624 28.5

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

6日(月) 6年2組 リクエスト給食

8日(水) すずしろ リクエスト給食

15日(水) 6年1組 リクエスト給食

小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残ってくれているとうれしいです!

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	630	26.2	20.0	344	2.4	245	0.30	0.49	20	4.7	2.7
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満