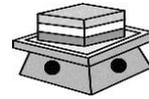


# 3月のこんだて表

平成29年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal
				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	たんぱく質 g
1	木		ごはん あじのさんが焼く カリポリ漬け たまご 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	あじ みそ たまご 牛乳 ひじき わかめ (かつお節)	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり 玉ねぎ	590 28.9
2	金		☆桃の節句献立 菜の花寿司 金時豆の煮豆 のっぺい汁 ピーチゼリー	凍り豆腐 えび たまご 金時豆 豚肉 豆腐 牛乳 アガー (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉 米油	にんじん 菜の花 こまつな 干し椎茸 かんぴょう だいこん ねぎ ももジュース 黄桃缶	611 23.2
5	月		☆6-1リクエスト きな粉揚げパン カラフルポテト ABCマカロニスープ	きな粉 ベーコン 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ バター 米油	にんじん ピーマン グリンピース ホールコーン 玉ねぎ キャベツ	601 20.1
6	火		キムチチャーハン 野菜のナムル トックスープ	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 トック 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン こまつな チンゲンツアイ キムチ もやし にんにく しょうが だいこん ねぎ	586 21.6
7	水		☆すずしろ6年リクエスト みそラーメン わかめとツナの中中華サラダ	豚肉 みそ ツナ 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	蒸し中華めん 砂糖 米油 ラード バター ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	604 25.3
8	木		しせんとうろふん 四川豆腐丼 大豆もやしのナムル くだもの	豚肉 豆腐 牛乳 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 だいず もやし くだもの	601 25.5
9	金		やとりどん 野菜の辛子和え すまし汁	鶏肉 豆腐 牛乳 のり わかめ (かつお節) (昆布)	米 麦 砂糖 でん粉	こまつな にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ えのき	628 25.2
12	月		まる 丸パン レンズ豆入りコロッケ もやしのごまサラダ 中華風コーンスープ	レンズまめ たまご 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん こまつな 玉ねぎ ホールコーン きゅうり もやし クリームコーン	618 22.3
13	火		ごはん さばの味噌煮 キャベツの昆布漬 ナ うちのすまし汁	さば みそ かまぼこ 牛乳 昆布 (かつお節)	米 砂糖	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり しめじ うど ねぎ	652 24.6
14	水		ねぎチャーハン ジャンボギョーザ わかめスープ	豚肉 たまご 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 麦 ぎょうざの皮 でん粉 ごま油 米油	にんじん なら 干し椎茸 ねぎ グリンピース にんにく はくさい 玉ねぎ もやし しょうが	609 23.6
15	木		だいずい 大豆入りわかめごはん 野菜のしらす和え 肉じゃが	大豆 豚肉 牛乳 わかめ しらす (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃがいも しらす 米油	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ グリンピース	627 25.6
16	金		☆6-2リクエスト 練馬スバゲティ もやしサラダ フルーツパンチ	ツナ 牛乳 のり 寒天	スバゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま油	だいこん もやし きゅうり バイン缶 黄桃缶 みかん缶	575 23.8
19	月		レンズ豆入りカレーライス ひじきと水菜のサラダ くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ひじき (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん みず菜 にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース もやし きゅうり ホールコーン くだもの	694 20.4
20	火		☆卒業祝い 献立 赤飯 鮭のゆずみそ焼き かぶの甘酢漬 紅白はんぺんのすまし汁 くだもの	ささげ さけ みそ はんぺん 豆腐 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 もち米 砂糖 ごま	にんじん こまつな ゆず かぶ きゅうり ねぎ くだもの	573 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。



5日(月) 6年1組 リクエスト給食  
7日(水) すずしろ6年 リクエスト給食  
16日(金) 6年2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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	612	24.2	26.0	324	2.3	265	0.37	0.51	32	4.7	2.9
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満