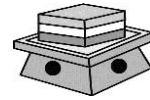




# 3月のこんだて表

平成30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	金		☆桃の節分献立 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 寒天 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 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	596 22.3
4	月		ごはん さばのみそ煮 キャベツの昆布漬 うどのすまし汁	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	641 24.4
5	火		きな粉揚ザパン 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)	コッペンパン グラニュー糖 じゃが芋 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	水		しせんとうふどん だいず 四川豆腐丼 大豆もやしのナムル くだもの	豚肉 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	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	613 25.4
7	木		☆すずしろ6年リクエスト ひじきごはん 豆腐ハンバーグ 具だくさんみそ汁 りんご	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 麦 こんにやく 砂糖 パン粉 でん粉 じゃが芋 米油	にんじん こまつな ごぼう たけのこ 玉ねぎ だいこん ねぎ りんご	664 28.3
8	金		おやこどん いとかんてん 親子丼 糸寒天サラダ	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳 寒天 (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ えのき	606 23.6
11	月		ガーリックフランス ボルシチ コーンサラダ	豚肉 ベーコン いんげん豆 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖 マーガリン 米油 バター ごま	パセリ にんじん トマトビュレ にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	632 25.2
12	火		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 しらす干し (かつお節)	米 麦 砂糖 じゃが芋 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	616 25.5
13	水		ごはん 鱈のごまピリ辛焼き きゅうりの梅かつお和え 豚汁	鱈 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま 米油	にんじん にんにく しょうが きゅうり 梅干し ごぼう だいこん ねぎ	581 25.9
14	木		☆6-2リクエスト キムチチャーハン ジャンボギョーザ かき玉汁	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 (かつお節)	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 でん粉 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン たらこ こまつな キムチ にんにく はくさい 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	640 28.5
15	金		こめこ 米粉パン くじらのマリアナソース わかめサラダ かぶのクリームスープ	くじら肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 わかめ 生クリーム (鶏ガラ)	米粉パン でん粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油 ごま 米油 バター	トマトビュレ にんじん かぶ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ	644 32.2
18	月		☆6-1リクエスト みそラーメン 春雨サラダ フロズンヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 フロズンヨーグルト (鶏ガラ)	中華めん 春雨 砂糖 米油 ラード バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ ホールコーン きゅうり	643 27.0
19	火		☆卒業お祝い 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 いちご	ささげ 鮭 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 いちご	573 28.5
20	水		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 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ひじき (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 中ざらめ 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	696 20.4

※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。



7日(木) すずしろ6年 リクエスト給食

14日(木) 6年2組 リクエスト給食

18日(月) 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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	625	16.3	28.0	337	91	2.3	291	0.40	0.54	35	4.7	3.0
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満