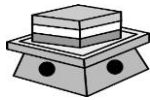
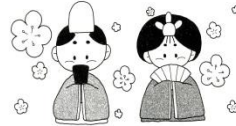


令和3年



# 3月献立表



練馬東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	エネルギー (%)
1 月	きな粉揚げパン 牛乳 カラフルポテト ABCマカロニスープ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉			ねじりパン グラニュー糖 バター じゃが芋 米油 マカロニ			にんじん グリンピース コーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン			607	13.4
2 火	ごはん 牛乳 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 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ			米 砂糖 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋			にんにく 生姜 きゅうり 梅干し ごぼう にんじん 大根 ねぎ			586	17.7
3 水	菜の花寿司 牛乳 のっぺい汁 ピーチゼリー	高野豆腐 えび 卵 牛乳 豚肉 豆腐 寒天			米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 でん粉			にんじん 干しいたけ かんぴょう なばな 大根 ねぎ 小松菜 桃ジュース 桃缶			566	15.2
4 木	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボギョーザ スーミータン	豚肉 牛乳 豆腐 卵			米 麦 米油 砂糖 ごま ぎょうざの皮 ごま油 でん粉			にんじん キムチ(70%以上不使用) ピーマン にんにく 白菜 たら 玉ねぎ コーン ねぎ チンゲンサイ			648	16.4
5 金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フレンチサラダ りんご ☆すずしろ6年リクエスト	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆			米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン りんご			697	13.4
8 月	ひじきごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 具だくさんみそ汁	油揚げ ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ			米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 パン粉 でん粉 じゃが芋			ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ 玉ねぎ 大根 小松菜 ねぎ			650	17.1
9 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのじゃこ炒め うどのすまし汁	牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ かまぼこ			米 砂糖 でん粉 米油			ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん しめじ うど			621	18.1
10 水	四川豆腐丼 牛乳 大豆やしのナムル 清見オレンジ	豚肉 豆腐 牛乳			米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま			生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 清見オレンジ			587	15.9
11 木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン 鶏肉のポトフ 青菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー 大豆 ベーコン			コッペパン 米油 じゃが芋			玉ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ 小松菜 コーン			600	19.3
12 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 大根のおかか和え 卵スープ ☆すずしろ6年リクエスト	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 豆腐 卵			米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま			ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 もやし 小松菜 にんにく			680	16.4
15 月	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 白身魚のパセリパン粉焼き コンソメポテトスープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン			米 麦 バター 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋			玉ねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 セロリー キャベツ 小松菜			665	18.8
16 火	親子丼 牛乳 和風サラダ いちご	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳			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 きゅうり えのきたけ いちご			612	15.6
17 水	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き 野菜のピリ辛和え 五目汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 厚揚げ			米 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく			生姜 ねぎ 大根 きゅうり にんじん しめじ 小松菜			597	19.2
18 木	練馬スパゲティ 牛乳 野菜ソテー フルーツポンチ ☆6-2リクエスト	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン			オリーブ油 スパゲティ 砂糖 米油 白玉団子 サイダー			大根 キャベツ にんじん 小松菜 パインアップル缶 桃缶 みかん缶			681	14.3
19 金	わかめごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ コーンサラダ じゃが芋のみそ汁 ミニトマト ☆6-1リクエスト	わかめ 牛乳 くじら肉 みそ			米 麦 でん粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋			生姜 キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ ミニトマト			664	16.6
22 月	ガーリックトースト ミルクコーヒー 豆入りポトフ 大根のサラダ	ミルクコーヒー 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆			食パン マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖			にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり			608	15.0
23 火	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの甘酢漬 お祝い汁 フロズンヨーグルト	ささげ 牛乳 鶏肉 なた豆 豆腐 フロズンヨーグルト			米 もち米 ごま 砂糖 ざらめ でん粉 こんにゃく			にんにく 生姜 かぶ にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜			685	16.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	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)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	633	16.4	29.3	335	94	2.4	254	0.38	0.51	33	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上