



3月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなってほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	水		ブルコギ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ はちみつ さとう トックもち こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん ビーマン にら たまねぎ もやし キャベツ しいたけ だいこん	629 24.5	海藻類
2	木		揚げパン コーンポテト 肉団子入り野菜スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご	ミルクパン さとう じゃがいも はるさめ ごま バター ごまあぶら	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい	624 23.7	小魚類
3	金		春のちらし寿司 数のすまし汁 桃の花ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび たまご のり こんぶ わかめ かんてん	こめ さとう やきふ こめあぶら	にんじん かんぴょう しいたけ ごぼう れんこん だいこん えのきたけ 7色ももかん	621 21.4	乳製品
6	月		麦ごはん ごぼうチップス 魚の西京焼き 吉野汁	ぎゅうにゅう さわら いきょうみそ	こめ むぎ さとう	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	612 23.5	きのご類
7	火		スパゲティミートソース パブリカサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ セロリー キャベツ もやし しめじ くだもの	680 28.9	豆類
8	水		麦ごはん きゃべつの塩昆布漬 擬製豆腐 野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ こんぶ わかめ	こめ むぎ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし だいこん たまねぎ	650 27.0	乳製品
9	木		ピザトーストサンド シェルマカロニスープ じゃがいもとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	しょくパン じゃがいも マカロニ こめあぶら	ビーマン にんじん ほうれんそう たまねぎ	602 22.0	卵類
10	金		きびごはん 小魚のふりかけ 野菜の中華あえ 豚肉と豆腐のスープ煮	ぎゅうにゅう おかか ぶたにく とうふ こんぶ じゃこ	こめ きび ごま さとう ごまあぶら こめあぶら	ほうれんそう チンゲンツァイ にんじん キャベツ たけのこ はくさい しいたけ	606 25.2	くだもの
13	月		メキシカンライス きゃべつのマリネ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン たまご チーズ	こめ むぎ さとう パンこ こめあぶら	にんじん ビーマン こまつな たまねぎ キャベツ もやし セロリー	615 21.0	豆類
14	火		麦ごはん 華風きゅうり 鶏の唐揚げ 青梗菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん チンゲンツァイ きゅうり しめじ	621 25.9	海藻類
15	水		みそラーメン メンマ炒め うずらのたまご煮 UF0ゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご アガー	ちゅうがめん さとう しらたま こめあぶら ごまあぶら	にんじん にら ねぎ はくさい たまねぎ もやし メンマ ペーパーバイン	631 23.4	きのご類
16	木		きびごはん 豆腐のチャンプルー イナムドッチ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	こめ きび さとう こんにやく こめあぶら	にんじん にら こまつな キャベツ もやし だいこん	618 27.1	小魚類
17	金		セレクト給食(A) いちご牛乳 ツナトーストサンド 森のチャウダー ルビーゼリー	いちごぎゅうにゅう まぐろかん とりにく チーズ なまクリーム	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら バター	にんじん たまねぎ まいたけ マッシュルーム しめじ セロリー レモン	677 22.6	豆類
			セレクト給食(B) コーヒー牛乳 ハムチーズトースト 森のチャウダー ルビーゼリー	コーヒーぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ なまクリーム	はいがパン じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら バター	にんじん たまねぎ まいたけ マッシュルーム しめじ セロリー レモン	654 24.8	豆類
20	月		春分の日					
21	火		スパイシーチキンカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら バター	にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ	686 19.1	魚介類
22	水		赤飯 野菜のごまあえ 魚の照り焼き わかめのお吸い物 くだもの	ぎゅうにゅう ささげ ぶり わかめ	こめ もちごめ さとう ごま	にんじん さやいんげん もやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ くだもの	614 25.2	卵類
23	木		修了式					
24	金		卒業式					
3/27~			春休み					



食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	634	24.1	21%	339	2.1	255	0.39	0.55	30	2.8	4.6
学校給食実施基準	640	18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0