



3月の献立表

平成29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	木	○	揚げパン 肉団子入り野菜スープ <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ たまご	パン はるさめ かたくりこ さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ ほくさい	569 23.9	海藻類
2	金	○	春のちらし寿司 ふのすまし汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ 刻みのり ワカメ たまご	こめ さとう やきふ さとう 米サラダ油	にんじん さやえんどう かんびょう みかんかん ほししいたけ ごぼう れんこん 大根 えのきだけ	598 18.5	小魚類
5	月	○	きびごはん 中華スープ いかのチリソース <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ いか	こめ きび かたくりこ はるさめ さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ とうもろこし ほくさい	624 24.9	乳製品
6	火	○	ごはん ぶたにくと生揚げの煮物 きやべつのしょうがあえ <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	にんじん しょうが たまねぎ きやべつ もやし さやいんげん こまつな	553 21.0	きのこ類
7	水	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン 粉チーズ 寒天	スパゲティ さとう オリーブ油	にんじん にんにく セロリー キャベツ マッシュルーム ももかん	617 21.4	豆類
8	木	○	メキシカンライス かみかみサラダ イタリアン スープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン たまご 粉チーズ	こめ むぎ パン粉 ごま さとう	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし マッシュルーム セロリ ビーマン きりぼし大根	617 21.4	乳製品
9	金	○	柏パン ハンバーグ ボイルきやべつ 白いんげんスープ <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう たまご 調理用ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ	柏パン じゃがいも さとう こめあぶら 米サラダ油	ビーマン にんじん きやべつ たまねぎ セロリ	725 31.6	卵類
12	月	○	ショートニングパン タンドリーチキン パセリポテト オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	パン じゃがいも こめあぶら	パセリ にんじん たまねぎ	583 24.2	くだもの
13	火	○	むぎごはん ぎせい豆腐 きやべつの昆布漬 はたけ汁	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん ビーマン 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ	627 25.1	豆類
14	水	○	パエリア ABCスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり いか たこ	こめ むぎ こむぎこ バター マカロニ バター	にんじん 青ビーマン 赤ビーマン ほうれんそう にんにく 黄ビーマン ぶどうジュース	604 29.5	海藻類
15	木	○	マーボー豆腐丼 かぶの中華風和え	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく 豆腐	米 麦 砂糖 でんふん こめあぶら ごまあぶら	にんじん なら ねぎ かぶ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	632 26.0	豆類
16	金	○	カレーライス コールスローサラダ <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター	にんじんしょうが にんにく セロリ たまねぎ きやべつ とうもろこし	658 18.8	小魚類
19	月	○	ねりまスパゲティ 味噌ドレッシングサラダ <i>6年生 リクエスト</i>	ぎゅうにゅう まぐろ缶 きざみのり みそ	スパゲティ 砂糖 さとう こめあぶら バター	にんじん さやいんげん しめじ 大根 きやべつ もやし	531 22.8	海藻類
20	火	○	赤飯 とりのからあげ もやしのゆかりあえ ワカメスープ	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 えのきだけ ねぎ	605 27.4	卵類
22	木			修了式				
23	金			卒業式				

※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	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	625	24.2	20%	324	2.1	232	0.4	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