

3月 献立表

平成 31年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	牛乳	むぎはん 小麦ご飯 コメツコカレー かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ てんぐさ	こめ おしむぎ あぶら さとう こめでんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト だいこん こまつな	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
4	月	牛乳	ちらし寿司 わかめ入りすまし汁 くだもの 果物(いちご)	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび のり わかめ	こめ さとう ごま やきふ	しいたけ かんぴょう にんじん なばな えのきたけ にんじん だいこん ねぎ いちご	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.7 g
5	火	牛乳	すりごまきな粉の揚げパン にくだんご 肉団子スープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく チーズ	みるくぱん ごま さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん はくさい しいたけ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.4 g
6	水	牛乳	きびごはん 小魚のふりかけ なまあ 生揚げの吹き寄せ みそ 味噌ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ のり おかか とりにく なまあげ みそ	こめ もちきび ごま さとう あぶら こんにやく かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ こまつな さやいんげん とうもろこし	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
7	木	牛乳	みそ 味噌ラーメン 煮たまご いた だいがかいも メンマ炒め 大学芋	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく トウバンジャン コチュジャン たまご	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう みずあめ ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし にはくさい めんま さつまいも	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.9 g
8	金	牛乳	むぎはん 小麦ご飯 豚肉のしょうが炒め かふう やさい ごもくやさい 華風野菜 五目野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ トウバンジャン	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり だいこん にんじん もやし キャベツ ねぎ にはくさい	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
11	月	牛乳	ぶたにく 豚肉のしぐれご飯 鯖の文化干し のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも かたくりこ	ごぼう さやいんげん しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.6 g
12	火	牛乳	むぎはん 小麦ご飯 魚の西京焼き やさい 野菜のごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	さやいんげん もやし にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g
13	水	牛乳	ターメリックライス はるやさい 春野菜のクリームソースがけ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまくりーむ ひよこまめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリ スナップエンドウ アスパラガス もやし だいこん こまつな きゅうり	エネルギー 715 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g
14	木	牛乳	むぎはん 小麦ご飯 回鍋肉丼 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ わんたんのかわ ごまあぶら	しょうが ピーマン にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
15	金	牛乳	ねりま 練馬スパゲティ フレンチサラダ めだま や おかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう ツナ のり かんてん	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら	にんにく パセリ だいこん もも はだいこん レモン しめじ キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
18	月	コーヒー牛乳	[セレクト給食A] ごはん とりにく て や ぶたじる くだもの かんきつ類 果物(柑橘類) コーヒー牛乳	こーひーぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ ぶあら こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g
18	月	いちごオーレ	[セレクト給食B] ごはん さかな や ぶたじる くだもの かんきつ類 果物(柑橘類) いちごオーレ	いちごオーレ めかじき みそ ぶたにく	こめ あぶら こんにやく じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが みかん	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
19	火	牛乳	むぎはん 小麦ご飯 ポークストロガノフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまくりーむ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g
20	水	ジュリア	せきはん 赤飯 即席漬け 鶏の唐揚げ こうはく 紅白はんぺんのすまし汁	ジュア ささげ とりにく	こめ もちごめ ごま かたくりこ こむぎこ	しょうが にんにく にんじん キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ だいこん えのきたけ こまつな なんと	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g

※食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。