



3月の献立表

令和2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	おぎなつて 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	月	○	きびごはん 白身魚のネギソース 野菜とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あつあげ	こめ きび こめあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん	638 27.4	海藻類
2	火	○	ハニートースト☆ ジャーマンポテト☆ いんげん豆のチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム いんげんまめ あさり	ソフトフランスパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ グリンピース	637 19.3	きのこ類
3	水	○	穴子入りちらし寿司 菜の花入り白玉汁 ももゼリー ☆ひなまつり献立☆	ぎゅうにゅうたまご あぶらあげ こおりどうふ あなご とりにく アガー	こめ さとう こめあぶら しらたまご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい ねぎ なばな ももジュース	620 21.9	その他の野菜
4	木	○	麦ごはん 魚のごま味噌焼き 大根のゆかりあえ ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま こめあぶら ちくわぶ	だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	610 27.8	豆・豆製品
5	金	○	キャロットライス キッシュ 野菜スープ ☆6-2作成献立☆	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ とりにく ウィナー	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム しいたけ たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ	638 22.3	魚介類
8	月	○	奄美の鶏飯(鹿児島県料理)☆ 焼きししゃも キャベツの旨味漬	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ししゃも しおこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ たくあん さやいんげん キャベツ にんじん	578 30.5	いも類
9	火	○	麦ごはん 豚肉の生姜炒め ホットサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく フロッコリー コーン	627 24.5	海藻類
10	水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ぱりぱりワンタンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ きゅうり	643 23.8	きのこ類
11	木	○	麦ごはん ひつつみ汁 宮城県産マンダイのかりんとう揚げ	ぎゅうにゅう マンダイ だいず ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう しらたまご こむぎこ	しょうが だいこん にんじん はくさい こまつな ねぎ	664 29.3	その他の野菜
12	金	○	きなこ揚げパン ボルシチ 果物(いちご・はるみ) ☆6-3作成献立☆	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いんげんまめ なまクリーム	ショートニングパン さとう じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトピューレ いちご はるみ	647 23.6	豆・豆製品
15	月	○	麦ごはん 家常豆腐 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ	636 24.2	いも類
16	火	○	麦ごはん 鯖のみそ煮 五目豆 うすくず汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく だいず こんぶ ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい しめじ こまつな	683 31.0	種実類
17	水	○	コメッコカレーライス ピクルス フルーツポンチ☆	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぷん ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん バインかん おうとうかん だいこん きゅうり ピーマン(あか・き)	688 19.6	こめ類
18	木	コーン ピー	ミルクパン カラフルハンバーグ ビーンズスープ	ミルクコーヒー ぶたひきにく ベーコン いんげんまめ	ミルクパン こめあぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー かぶ キャベツ	618 24.8	きのこ類
19	金	○	ジャンバラヤ オニオンスープ スイートポテト☆	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび なまクリーム ベーコン	こめ むぎ バター こめあぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ コーン こまつな ピーマン(あか・き)	633 20.1	豆・豆製品
22	月	○	練馬スパゲティ☆ カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	スパゲティ オリーブ油 さとう こめあぶら	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	588 23.2	緑黄色野菜
23	火	○	お赤飯 鶏肉のから揚げ☆ こづゆ(福島県料理) 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ささげ とりにく ほしかいばしら なると	こめ(うるち・もち) ごま かたくりこ こめあぶら さといも しらたき やきふ	しょうが だいこん はくさい にんじん しめじ みずな いちご	589 26.1	その他の野菜

* 献立名の後ろに☆印がついているものは6年生のリクエストメニューです。
 * 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
 * ご家庭で補ってほしい食品を掲載しています。参考にさせていただけると助かります。

《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	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
3月分平均	632	24.7 (15.6)	20.6(29.4)	324	2.1	91	256	0.38	0.5	33	2.5	4.3
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 23%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0