

日	曜日	牛乳	3月献立表				令和2年度 練馬区立田柄第二小学校		おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal)	家庭で補ってほしい食品群		
			行事食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血や肉を作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の働きを助ける		炭水化物			脂質	
1	月		6-1 T.K さんの献立	むぎ 麦ごはん	や 焼きししゃも	とんじろ 豚汁		りんご	ぶたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう こもやししゃも	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ りんご	こめ おおむぎ	635	芋類	
														17.1	種実類	
2	火		6-3 K.S さんの献立	まる 丸パン	ラザニア	カラフルサラダ	ポトフ		ぶたひきにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトかん トマトピューレ トマトジュース あかピーマン ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり セロリー グリンピース	まるパン マカロニ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター	611	小魚類
														15.0	果物	
3	水		かみかみ 6-1 G.T さんの献立	 さけと卵のちらし寿司	 かみかみ豆	かぶと厚揚げの味噌汁			さけ たまご だいず かたくちいわし あつあげ あぶらあげ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん かぶ(は)	ほししいたけ かんぴょう かぶ	こめ おおむぎ さとう くろざとう	こめあぶら あぶら	682	芋類
														18.7	種実類	
4	木		6-1 K.K さんの献立	キムチチャーハン		まめ 豆もやしのサラダ	ちゅうか 中華スープ		ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ キムチ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ ほうさい	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら しろごま	620	豆類
														13.0	藻類	
5	金		6-2 Y.A さんの献立	きびごはん	ハンバーグ だいこん 大根おろしソース	あお 青のりポテト	みそしる 味噌汁		ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	こめ きび パンこ さとう かたくくりこ じゃがいも	あぶら	714	きのこ類
														15.0	果物	
8	月			シーフォースパゲッティ		フレンチサラダ	ガトーショコラ		えび いか たまご	のり ぎゅうにゅう クリーム	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう こむぎこ チョコレート ふんとう	オリーブゆ こめあぶら バター	688	芋類
														14.8	豆類	
9	火		6-1 Y.A さんの献立	わかめごはん	とりにく 鶏肉のてりやき	パリパリ和え	みそしる なすの味噌汁		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ なす	こめ ぎょうざのかわ さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら しろごま	663	小魚類
														15.4	果物	
10	水		6-3 Y.W さんの献立	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚キムチいため	す 酢の物	あんにと豆腐 杏仁豆腐		ぶたにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ キムチ きゅうり かぶ みかんかん	こめ おおむぎ さとう かたくくりこ	こめあぶら	590	豆類
														14.6	種実類	
11	木		6-3 N.W さんの献立	しちぶ 七分つきごはん	さばの味噌煮	野菜とじゃこのおかか和え	うすくず汁		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう かたくくりこ		617	藻類
				★世界の料理(インド)										17.4	果物	
12	金			★ナン	★インドカレー	マカロニサラダ			とりにく だいず いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	ナン マカロニ さとう	こめあぶら	603	芋類
														17.8	きのこ類	
15	月		むぎ 麦ごはん	ぎせいでんぷ 擬製豆腐	はなさい 花野菜のツナカレーいため	けんちん汁			とりひきにく とうふ たまご まぐろかん あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ ほししいたけ カリフラワー コーン ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ おおむぎ さとう さといも	こめあぶら オリーブゆ ごまあぶら	629	種実類
														15.0	果物	
16	火		6-2 N.S さんの献立	しちぶ 七分つきごはん	すぶた 酢豚	さんしょく 三色ナムル	ワントンスープ		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう チンゲンサイ にら	にんにく たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ	こめ さとう かたくくりこ ウェーブワントン	こめあぶら ごまあぶら しろごま	672	藻類
														15.4	小魚類	
17	水		6-1 M.F さんの献立	ごはん	たらの西京焼き	こまつな 小松菜のおひたし	やさい 野菜の味噌汁		たら みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		560	種実類
														18.7	果物	
18	木		6-2 R.A さんの献立	焼きカレーパン		レモンサラダ	トマトスープ		ぶたひきにく だいず とりにく	コーヒーぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン セロリー	まるパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	595	きのこ類
				★青森県の郷土料理										15.3	藻類	
19	金		食育の日	★ほたてごはん		やさい 野菜の生姜和え	★八戸せんべい汁	きよみ 清見オレンジ	かいしら あぶらあげ とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう グリンピース もやし しょうが だいこん しめじ ねぎ いよかん	こめ さとう じゃがいも せんべい	こめあぶら	612	種実類
														14.5		
22	月		卒業・進級 祝い献立	せきはん 赤飯	えびフライ	キャベツの香り 和え	こうはく 紅白すまし汁		あずき えび とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが だいこん えのきたけ	こめ もちごめ かたくくりこ こむぎこ パンこ	マヨネーズ(エッグ フリー) あぶら	591	藻類
														16.3	果物	
23	火		6年生選挙 で選ばれた 給食	むぎ 麦ごはん	ユーリンチー 油淋鶏	パンサンスー		みかんゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	しょうが ねぎ にんにく きゅうり オレンジジュース みかんかん	こめ おおむぎ かたくくりこ じょうしんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	669	豆類
														12.7	きのこ類	

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。

ぜひ、ご家庭でのご参考になしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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	632	15.7	28.0	2.1	332	100	2.2	287	0.38	0.50	27	5.0
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上