



3月の献立表

平成27年3月
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
2	月		ごはん さかなのごまだれかけ もやしのおかかあえ さつまじり	ぎゅうにゅう たら <small>旬の魚</small> はなかつお とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう さんおんとう さつまいも ごま あぶら	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	576 24.8
3	火	ひなまつり献立	ツナのおしずし こまつなのスープ くさだんご <small>あしたば粉入りのだんご</small>	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たまご ぶたにく あずき こんぶ のり	こめ むぎ さんおんとう さとう しょうしんこ しらたまこ ごまあぶら あぶら	にんじん ニろ こまつな あしたばこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし	611 25.3
4	水		ピザトースト ししゃものからあげ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ししゃも	しよくパン さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン あかビーマン トマトかん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ セロリー はくさい	567 25.3
5	木		カレーピラフ なのはなソテー ニョッキのスープ <small>小麦粉とじゃがいもの手作りだんごの入ったスープ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず とりにく	こめ じゃがいも バター こむぎこ <small>旬の野菜</small> オリーブあぶら あぶら	にんじん パセリ しめじ ほうれんそう なばな にんにく しょうが たまねぎ はくさい れいとうコーン キャベツ えのきたけ セロリー	575 22.1
6	金		みそねぎパン パセリポテト ポルシチ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	はいがパン はちみつ じゃがいも あぶら ごま	パセリ にんじん あかビーマン トマトかん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ かぶ キャベツ セロリー	583 27.6
9	月		とうふのちゅうかどん わかめスープ いちご <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ もやし はくさい たまねぎ セロリー いちご	570 23.8
10	火		バナナトースト かいそうサラダ コーンたまごスープ <small>バナナをパンにのせて焼きます</small>	ぎゅうにゅう だいず たまご とうふ わかめ なまクリーム ちりめんじゃこ	しよくパン グラニューとう さとう じゃがいも でんぶん バター あぶら ごまあぶら ごま	にんじん パセリ バナナ もやし キャベツ セロリー コーンかん れいとうコーン ねぎ	636 24.9
11	水	東日本がんばろう献立	さんりくわかめごはん さけのあげびたし こんさいじり	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ くきわかめ	こめ むぎ こむぎこ さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ビーマン はねぎ にんじん なす だいこん ごぼう ねぎ	624 22.9
12	木		エビドリア とうふコンソメスープ はっさく <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび なまクリーム	こめ こむぎこ ばんこ バター あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しめじ セロリー みしょうかん はくさい	636 24.2
13	金		ごはん さかなのおうごんやき ひじきのいりに なめこじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ ひじき	こめ むぎ こんにゃく さとう マヨネーズ あぶら	にんじん ほうれんそう <small>旬の野菜</small> こまつな なめこ えのきたけ ねぎ もやし	616 26.8
16	月		スパゲティポモドーロ ポテトポレンタ <small>じゃがいもをつぶしてバターや砂糖を入れて焼きます</small>	ぎゅうにゅう ベーコン だいず たまご ぶたにく こなチーズ	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら あぶら	パセリ ビーマン トマトかん にんにく しょうが たまねぎ	694 24.7
17	火		ごはん やさいいりデラックスミートローフ あげかりフラワー パミセリスープ <small>細いパスタのパミセリ入りスープ</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ たまご	こめ むぎ ばんこ さとう こむぎこ じゃがいも パミセリ ごま あぶら	にんじん ビーマン たまねぎ れいとうコーン カリフラワー セロリー	666 22.9
18	水	卒業おめでとう献立	おせきはん さかなのアルミやき よしのじる こうはくゼリー	ぎゅうにゅう あずき いなだ とりにく かまぼこ なまあげ こなかんてん	もちごめ こめ でんぶん あられふ くずこ さとう ごま ごまあぶら	ビーマン にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ イチゴジャム	692 27.5
19	木	食育の日献立・セレクト給食	まめまめスープ A:あげばん とりのてりやき B:ガーリックパン とりのからあげ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく レンズまめ	あぶら パン グラニューとう さとう でんぶん こむぎこ バター	にんじん こまつな たまねぎ しょうが キャベツ セロリー しょうが パセリ	A:598 26.4 B:622 26.1
20	金		シチューポットパン はくさいスープ <small>パンにシチューを入れてチーズをかけて焼きます</small> きよみオレンジ <small>旬の野菜</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	はいがパン こむぎこ じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな きよみオレンジ たまねぎ マッシュルームかん にんにく セロリー はくさい	578 24.9
23	月		セルフオムライス サラダげんき スープに	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム かつおげずり ぶたにく ベーコン こんぶ	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	にんじん ビーマン コーンかん しょうが トマト さやえんどう たまねぎ セロリー にんにく マッシュルームかん きゅうり キャベツ	614 24.5

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク