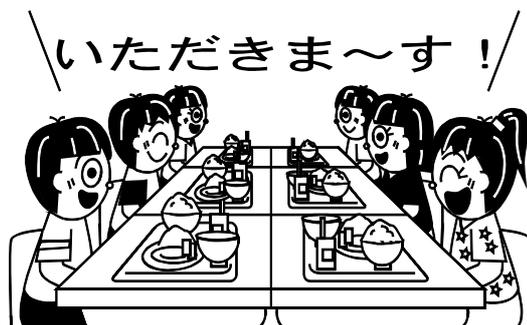


3月の献立表

平成28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	
1	火		ごはん いかのしょうがやき ひじきのいりにいもにじる	ぎゅうにゅう とり いか あぶらあげ だいず ぶたにく みそ だし ひじき	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう さいも ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ	587 26.3
2	水	リクエスト献立	にしよくあげばん きなこ&わさんぼん じゃこいりサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ とりがら だいず ちりめんじゃこ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ ごま あぶら わさんぼんとう	にんじん トマトかん パセリ キャベツ もやし にんにく たまねぎ セロリー	645 23.3
3	木	ひなまつり献立	さけのおしずし ふのすましじる あしたばだんご	ぎゅうにゅう さけ だし たまご あずき のり わかめ	こめ むぎ さんおんとう さとう ふ しらたまこ しょうしんこ あぶら	こまつな にんじん あしたばこ だいこん いんげん しめじ	629 24.5
4	金		しせんみそとうぶどん ちゅうかのそくせきづけ はるみ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほしいいたけ はるみ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	649 24.9
7	月		ごはん さんがやき じゃがいものあまからに なめこじる のり	ぎゅうにゅう とり たまご みそ とうふ むろあじ だし のり	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	こまつな にんじん しょうが ねぎ たまねぎ なめこ もやし	640 29.8
8	火		スパゲティミートピーンズ フライドポテト デコボン <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく だいず	スパゲティ さとう じゃがいも オリーブあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ピーマン デコボン	726 26.1
9	水		ごはん てづくりふりかけ とうふのごもくいため もやしのピリからふうみ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とり とりがら ぶたにく はなかつお ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほしいいたけ ねぎ もやし キャベツ	582 24.1
10	木		しょくパン カスタードクリーム やさしいデラックスミートローフ じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご レンズまめ とんこつ ベーコン	しょくパン コーンスターチ さとう じゃがいも バター	にんじん こまつな たまねぎ れいとうコーン セロリー	581 25.4
11	金		こんぶごはん ゆでぶたにくのあまからみそいため わかめのすましじる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく だし わかめ こんぶ	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん ピーマン にんにく こまつな ほしいいたけ キャベツ ねぎ もやし しょうが	606 24.8
14	月		カレーピラフ さかなのレモンやき とうふのコンソメスープ <small>旬の魚</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ さわら とりがら	こめ じゃがいも バター ごま あぶら オリーブあぶら	にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ れいとうコーン レモン <small>旬の果物</small>	592 25.3
15	火	卒業おめでとう献立	おせきはん ししゃものタルタルソースやき けんちんじる いちご <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ささげ だし たまご とり ししゃも こなチーズ	こめ もちごめ こむぎこ こんにゃく ごま マヨネーズ あぶら	パセリ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ いちご	646 24.7
16	水		さんしょくごはん キャベツのみそしる はっさく <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく だし たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ こまつな キャベツ はっさく	662 26.9
17	木	セレクト給食	ごはん とりにくのからあげ はくさいのにびたし もずくのすましじる A:ココアケーキ B:バナナケーキ <small>パンにシチューを入れてチーズをかけて焼きます</small>	ぎゅうにゅう とり たまご もずく あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ バター さとう あぶら	にんじん こまつな しょうが はくさい えのきたけ だいこん ねぎ B:バナナ	A:690 23.0 B:672 22.9
18	金		シチューポットパン カリカリあぶらあげサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン とりがら チーズ	まるパン こむぎこ じゃがいも ABCマカロニ バター あぶら	にんじん ほうれんそう れいとうコーン たまねぎ マッシュルームかん キャベツ きゅうり しめじ セロリー	590 23.6
22	火		ごはん あつやきたまご ぼんずわかめ すいとん	ぎゅうにゅう とり たまご だし わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほしいいたけ はくさい ねぎ しめじ	633 23.1
23	水		ドライカレー いものみそチーズやき きよみオレンジ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しょうが パセリ きよみオレンジ	699 23.9

*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。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク