



3月の献立表

平成29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
				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	エネルギー-kcal 蛋白質 g
1	水		にしよくあげパン(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 きなこ ベーコン いんげんまめ とりがら ちりめんじゃこ	ミルクパン わさんぼんとう さとう グラニューとう あぶら マカロニ じゃがいも ごまあぶら	にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	663 23.2
2	木	卒業を祝う献立	おせきはん ほうれんそうのごまあえ さかなのこうそうやき とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あずき カレイ とうふ みそ だし	もちごめ さとう こめ ごま オリーブあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく レモン もやし ねぎ	589 27.3
3	金	ひなまつり献立	さげちらしずし のっぺいじる いちごのパパロア	ぎゅうにゅう さけ たまご あぶらあげ ぶたにく なまクリーム だし ゼラチン	こめ さとう こんにゃく さといも でんぶん あぶら	にんじん さやいんげん レモン かんぴょう しいたけ だいこん ごぼう ねぎ いちご <small>旬の果物</small>	666 26.0
6	月		カレーピラフ てりやきハンバーグ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とんこつ たまご とりがら	こめ さとう パンこ でんぶん バター あぶら ごま	にんじん パセリ たまねぎ ねぎ マッシュルームかん れいとうコーン しょうが しいたけ キャベツ えのきたけ	629 26.3
7	火		ごはん ししゃものみりんやき ゆでやさいのごます とんじる のり	ぎゅうにゅう だし ぶたにく あぶらあげ とうふ ししゃも みそ のり	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま じゃがいも	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	585 26.1
8	水		まーぼーどうふどん あっさりワカメスープ きよみオレンジ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりがら わかめ とんこつ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごま ごまあぶら	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ きよみオレンジ	619 24.4
9	木		ひじきごはん にくじゃが こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だし みそ ひじき	こめ こんにゃく さとう じゃがいも さんおんとう あぶら	にんじん いんげん ほうれんそう れいとうグリーンピース たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん ごぼう たけのこ	580 20.4
10	金		みそラーメン はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とんこつ	むしちゅうかめん はるまき こむぎこ はるまきのかわ ごまあぶら ラード あぶら	にんじん ニラ にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし ねぎ しいたけ たけのこ	647 26.5
13	月		ごはん さかなのごまだれがけ ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく たまご だし	こめ むぎ さんおんとう こんにゃく さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ ごぼう れんこん <small>旬の野菜</small> キャベツ	645 25.5
14	火		ピザトースト ごまドレッシングサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とりがら チーズ	はいがしよくパン さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん トマトかん れいとうコーン ピーマン パセリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	650 28.7
15	水		ごもくうまにどん じゃがいものみそしる いちご <small>旬の野菜</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご みそ だし	こめ むぎ さとう くずこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ はくさい しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし いちご	618 26.7
16	木	セレクト給食	こめこパン ボトフ A:エビピラフ&UFOゼリー B:フライドチキン&おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とりがら とんこつ たまご ウィンナー いんげんまめ かんてん エビ とりにく ゼラチン にゅうさんきんいりりょう	こめこパン こむぎこ でんぶん パンこ さとう じゃがいも れいとうしらたまだんご あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ しょうが パインかん ももかん	A:692 B:723
17	金		うみのさちピラフ ポテトオムレツ ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう わかめ いか えび ベーコン ひよこまめ たまご とりがら とんこつ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	646 25.9
21	火		ごはん さばのみそに こまつなのおひたし かしわじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく だし	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも ぶ	こまつな にんじん しょうが キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ	616 28.1
22	水		キーマカレー コーンサラダ ネーブルオレンジ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ さとう あぶら	トマトかん にんじん ネーブルオレンジ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり れいとうコーン	626 21.3

*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。

3月のもくひょう:一年間のきゅうしょくについてのはんせいしよう



いただきます～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