

# 3月の献立表

平成30年2月28日  
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 1食分 -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	木	卒業お祝いこんだて	おせきはん やさいのみに よしのじる	あずき(乾) なまあげ かんそう だいず みそ さばぶし(だし 用) とりももにく かまぼこ ぎゅうにゅう こんぶ	もちごめ ごめ じゃがいも さ んおんとう でんぶん あられ ふくろいりごま しろいりご ま	にんじん ごぼう れんこん ぶ なしめじ	633 23.0
2	金	桃の前句 こんだて	ちらしずし いちご 手づくりさつまあげ かまぼこのすましじる	たまご あぶらあげ すけと うだら おしどろふ しぼりどろ ふ かまぼこ さばぶし(だ し用) ぎゅうにゅう カット わかめ	こめ さとう はくりきこ め あぶら あげあぶら	にんじん さやいんげん かん びょう ほししいたけ ごぼう れいとうえだまめ しょうが だいこん ねぎ いちご	656 26.6
5	月		さんしょくごはん きゃべつのみそしる	かんそうだいず ぶたひきにく たまご さばぶし(だし用) あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう こめ あぶら	ほうれんそう にんじん りょく とうもやし だいこん ねぎ キャベツ	628 26.2
6	火		ごはん ごもくたまごやき にくだんごスープ	たまご おやどろふ とりガラ (だし用) とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん はるさめ(乾) こめあ ぶら	にんじん こまつな ねぎ ほし しいたけ しょうが	641 29.2
7	水		チキンカレー だいこんサラダ すっきりレモンゼリー	とりももにく ぎゅうにゅう こなかんでん	こめ こめこ じゃがいも さと う はちみつ こめあぶら	トマト かんづめ にんじん にん にく しょうが たまねぎ だい こん キャベツ きゅうり レモ ンかじゅう みかんかんづめ	659 18.5
8	木		あわごはん さかなのてりやき ハリハリサラダ みだくさんみそしる	モウカサメ あぶらあげ も めんとうふ しるみそ あかみ そ さばぶし(だし用) ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ もちあわ さとう でんぶ ん じゃがいも しろいりごま こめあぶら ごまあぶら	にんじん きりほししいたけ だい こん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	586 29.6
9	金	6年生リクエスト メニュー	あげパン くるごま&きなこ じゃこ入りサラダ ミネストローネ	きなこ ぶたにく ベーコン し るいんげんまめ とりガラ(だ し用) ぎゅうにゅう ちり めんじゃこ	ミルクパン グラニューとう さとう じゃがいも あげあぶら くるすりごま こめあぶら ご まあぶら	にんじん トマトかんづめ パセ リ キャベツ きゅうり たまね ぎ セロリ	672 23.1
12	月		しめじごはん ししゃものからあげ とんじる	さばぶし(だし用) ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ しる みそ あかみそ 牛乳 し しゃも	こめ さとう でんぶん こん にやく じゃがいも あげあぶら	にんじん ほんしめじ ごぼう だいこん ねぎ	621 25.7
13	火		コッペパン クリームシチュー バリバリサラダ	ベーコン とりにく とりガラ (だし用) ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも は くりきこ ワンタンのかわ さ とう こめあぶら バター あ げあぶら	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	633 21.0
14	水		みそビビンバどん もやしのちゅうかスープ	ぶたひきにく かんそうだいず あかみそ とんこつ(だし用) なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう こめあ ぶら しろいりごま ごまあぶ ら	にんじん こまつな にんにく しょうが りょくとうもやし ね ぎ	606 23.5
15	木	セレクト給食	キャロットライス A:ベジタブルハンバーグ B:とりにくのベジタブルソース コーンポタージュ	ぶたひきにく(A) かんそうだ いず(A) とりにく(B) ベーコ ン とりガラ(だし用) ぎゅ うにゅう	こめ じゃがいも(A) こめこ (A) さとう しろいりごま こ めあぶら バター はくり きこ	にんじん パセリ たまねぎ ク レムかんづめ ホールコーンか んづめ トマトかんづめ(B) にんにく(B) しょうが(B)	A 664 22.6 B 650 22.1
16	金	6年生リクエスト メニュー	小ざかなチャーハン ミルクコーヒー ホイコーロー ちゅうかふうスープ	ぶたにく テイメイジャン はっ ちょうみそ トウバンジャンと りにく もめんどうふ とんこ つ(だし用) ちりめんじゃこ ミルクコーヒー	こめ じゃがいも でんぶん こ めあぶら ごまあぶら	パセリ にんじん チンゲンサイ れいとうホールコーン ねぎ しょうが にんにく ほししいた け キャベツ しょうが	560 22.4
19	月	食育の日	ねりマスパグティ さんしょくサラダ	オイルツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブ オイル こめあぶら	にんじん だいこん れいとう ホールコーン キャベツ	613 22.9
20	火		しのだどんぶり いものこじる おかしなおかしなめだまやき	あぶらあげ とりにく なるど さばぶし(だし用) ぶたにく あかみそ しるみそ もめんどう ふ こなかんでん ぎゅうにゅ う	こめ こめつぶむぎ さとう こんにやく さともいも じゃがい も	にんじん ほししいたけ れいと うグリーンピース たまねぎ たけ のこ りょくとうもやし ねぎ おうとうかんづめ	704 25.3

\*食材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」  
運動シンボルマーク

こんげつのもくひょう  
1ねんかんのきゅうしょくの はんせいをしよう



### 卒業を迎えるみなさん

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからの中学校生活は、今よりずっと忙しくなることでしょう。そのなかでは、問題にぶつかって立ち止まることもあるでしょう。その問題を乗り越えた先にはきっと、グンと成長したみなさん自身が待っているはずですよ。ピンチをチャンスに変えるべく、問題に取り組んで乗り越えていってください。いざという時に、頑張る自分を支えてくれるのは、健康な体です。健康な体を作るのは、睡眠・運動・そして毎日の正しい食生活です。食生活を正しく保つことは、その先一生涯の健康を左右する大切なものです。「食べることは、生きること」です。自分自身の体を大切に、素敵な未来を切り開いていってください。応援しています。