



3月の献立表

平成31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
				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杯分 -kcal 蛋白質 g
1	金	○	とうふとぶたにくのあんかけごはん ごもくまめ だいこんのみそしる	ぶたにく おしどうふ だいす とりにく さばぶし(だし用) あぶらあげ あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう かくぎりこんぶ だしこんぶ	こめ むぎ さとう くずこ こんにゃく さんおんとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほんしめじ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん	672 29.1
4	月	○	さけちらしずし うどのわふうサラダ おふのすましじる すんだもち	★たまご ★さけ あぶらあげ さばぶし(だし用) ★ぎゅうにゅう こんぶ(だし用)	こめ さとう あられふ しらたま だんご こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん さやいんげん こまつな かんぴょう ほししいたけ キャベツ うど えのきたけ ねぎ えだまめ	673 25.4
5	火	○	ちゅうかどん もやしちゅうかスープ デコボン	★いか ★かまぼこ ★うすらのたまごとりガラ(だし用) とんこつ(だし用) ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くずこ こめあぶら ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ りょくとうもやし デコボン	601 24.3
6	水	○	あげパン(わさんぼん&きなこ) コーンサラダ ボルシチ	きなこ ぶたにく ベーコン とりガラ(だし用) いんげんまめ ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	★ミルクパン わさんぼんとう グラニューとう さとう あげあぶら こめあぶら	にんじん トマトかんづめ キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ かぶ セロリー(スープ用)	627 22.3
7	木	○	ひじきごはん いものこじる ホッケのやきざかな やさいのごまあえ	とりにく あぶらあげ ★ほっけ さばぶし(だし用) ぶたにく あかみそ しろみそ もめんどうふ ひじき ★ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう こんにゃく さといも こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ ホールコーン ごぼう ねぎ	635 30
8	金	○	ハヤシライス かいそうサラダ いちごのパパロア	ぶたにく かんてん ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ むぎ さとう こむぎこ こめあぶら ★バター ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり りょくとうもやし ホールコーン レモン かじゅう ★いちご	707 23.5
11	月	○	おせきはん ぶりのてりやき なのはなのからしあえ おいわいすましじる	ささげ ★ぶり さばぶし(だし用) とうふ ★なると ★ぎゅうにゅう ★こんぶ(だし用)	もちごめ こめ さとう ★でんぶん しろいりごま	なのはな こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ ねぎ	615 27.5
12	火	○	きびごはん とりにくのからあげ くきわかめのきんぴらに なまあげのみそしる	とりにく ぶたにく さばぶし(だし用) なまあげ あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう くきわかめ カットわかめ	こめ もちきび こむぎこ さとう あげあぶら こめあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ りょくとうもやし	658 25.6
13	水	○	スパゲティ ポモドーロ バジルドレッシング カスタードプリン	ベーコン だいす ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう グラニューとう オリーブオイル こめあぶら	ピーマン トマトかんづめ にんじん にんにく しょうが たまねぎ りょくとうもやし キャベツ きゅうり	683 25.9
14	木	○	ごはん さんがやき じゃがいものあまからに なめこじる	★むろあじ ★とりにく あかみそ ★たまご もめんどうふ さばぶし(だし用) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ★でんぶん ★じゃがいも さとう こめあぶら しろいりごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ たまねぎ なめこ りょくとうもやし	639 29.7
15	金	○	ごさかなピラフ スペインふうオムレツ キャベツのスープ	ぶたにく ウィンナー ひよこまめ ★たまご とんこつ(だし用) とりガラ(だし用) ベーコン ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	こめ ★じゃがいも ★バター ★こめあぶら	パセリ にんじん ホールコーン グリンピース たまねぎ キャベツ	640 26.4
18	月	○	ごはん ししゃものなんばんづけ もやしとはるさめのあえもの 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 しろみそ	こめ むぎ ★でんぶん こむぎこ さとう りょくとうはるさめ こんにゃく ★じゃがいも ★あげあぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ もやし ごぼう だいこん	637 25.7
19	火	○	ごはん さばのみそに とりだんごなべ <セレクト給食> A*オレンジゼリー B*ぶどうゼリー	★さば あかみそ とりにく ★たまご ★かまぼこ ★さばぶし(だし用) ★ぎゅうにゅう こんぶ(だし用) パールアガー	こめ むぎ さとう ★でんぶん	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ はくさい ごぼう オレンジジュース ぶどうジュース ミックスフルーツ(ようなし・りんご・はくとう・おうとう)	743 31.5
20	水	-	やきカレーパン ジョア ポトフ マカロニツナサラダ	ぶたにく レンズまめ ★オイルツナかんづめ ベーコン とりにく とりガラ(だし用) とんこつ(だし用) ウィンナー いんげんまめ ★ジョア(プレーン)	★はいがパン はくりきこ マカロニ さとう ★じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム はくさい きゅうり ホールコーン にんにく キャベツ	600 21.7



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

*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。

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



家族そろって食事をする時間を ~おうちのかたへ~

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。