

3月のこんだて表



平成 30 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質 脂質	
1	金	焼き肉みそいためどん かたぬきチーズ くだもの	○	豚肉 板なしかまぼこ 米みそ (赤色辛みそ) 牛乳 プロセス チーズ	精白米 上白糖 かたくり粉 ひま わり油	にんじん 青ピーマン しょうが 玉葱 はくさい たけのこ(水煮) ねぎ にんにく くだもの(かんき つ類)	エネルギー たんぱく質 脂質	647 Kcal 26.5 g 18.7 g	
4	月	わかめごはん ちくぜんに むらくも汁 	○	鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	精白米 こんにやく さといも 三 温糖 ぐずでん粉 かたくり粉 ひ まわり油	にんじん いんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ(水 煮) ごぼう れんこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	602 Kcal 22.3 g 18.5 g	
5	火	ミルクパン タンドリーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグル ト	じゃがいも 有塩バター ひまわ り油	にんじん こまつな にんにく レモン(果汁) セロリー 玉葱 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質	608 Kcal 27.2 g 24.3 g	
6	水	マーボーどんぶり パリパリサラダ	○	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(赤 色辛みそ) 牛乳	上白糖 かたくり粉 精白米 おお むぎ(米粒麦) わんたんの皮 ひまわり油 ごま油	にんじん たらしょうが たけの こ(水煮) ねぎ 玉葱 干し椎茸 セロリー にんにく キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	677 Kcal 25 g 22.6 g	
7	木	ごはん のりのつくだに さわらのこうみ焼き けんちん汁	○	さわら 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ほ しのり	精白米 三温糖 上白糖 さとい も こんにやく ごま油 ひまわり 油	にんじん しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	601 Kcal 27.5 g 16 g	
8	金	スパゲッティミートソース なの花入りサラダ フローズンヨーグルト	○	豚ひき肉 牛乳 フローズンヨー グルト パルメザンチーズ	スパゲッティ(乾) 上白糖 オ リーブ油 ひまわり油 ごま油	にんじん 菜の花 にんにく しょう が 玉葱 マッシュルーム(水 煮) キャベツ ブラックマッパもやし	エネルギー たんぱく質 脂質	695 Kcal 27.9 g 23.2 g	
11	月	あわごはん はっぼうさい もやしのたかないため	○	豚肉 いか むきえび うずら卵 (水煮) 牛乳	精白米 あわ かたくり粉 ひまわ り油 ごま油 白いりごま	にんじん たかな漬 にんにく しょうが 玉葱 はくさい グリン ピース たけのこ(水煮) 干し椎 茸 セロリー ブラックマッパもやし	エネルギー たんぱく質 脂質	597 Kcal 27.1 g 14.9 g	
12	火	レーズントースト ひよこ豆のポトフ くだもの	○	ベーコン 豚肉 ウィナー ひよ こまめ(乾) 牛乳	ぶどう食パン グラニュー糖 じゃがいも ソフトタイプマーガ リン ひまわり油	にんじん にんにく 玉葱 キャ ベツ セロリー くだもの(いち ご)	エネルギー たんぱく質 脂質	652 Kcal 23.4 g 27.4 g	
13	水	むぎごはん ゆかりふりかけ 肉じゃが 野菜のからしふうみ	○	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	おおむぎ(米粒麦) 精白米 じゃ がいも 突きこんにやく 上白糖 白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリ ンピース ブラックマッパもやし しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	605 Kcal 21.7 g 12.7 g	
14	木	パンパン しろみ魚のフライ ミネストローネ	○	白身魚 たまご ベーコン 鶏肉 牛乳	パンパン 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 じゃがいも マカロ ニ(乾) ひまわり油 有塩バター	にんじん トマト(缶) 青ピーマン セロリー にんにく 玉葱 キャ ベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	620 Kcal 30.1 g 21.4 g	
15	金	ごはん ヘルシーおろしハンバーグ 野菜のじゃこあえ みそ汁	○	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 米 みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色 辛みそ) 牛乳 調理用牛乳 ちり めんじゃこ 乾燥わかめ	精白米 生パン粉 じゃがいも	こねぎ にんじん こまつな 玉葱 だいこん レモン(果汁) キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	668 Kcal 28 g 18.5 g	
18	月	ポークカレーライス ふくじんづけ くきわかめサラダ	ジ ョ ア	豚肉 ジョア(ストロベリー) くき わかめ	精白米 おおむぎ(米粒麦) じゃ がいも 薄力粉 中ざら糖 上白 糖 ひまわり油 有塩バター ごま 油	にんじん にんにく しょうが 玉 葱 セロリー 福神漬 キャベツ と うもろこし(冷凍)	エネルギー たんぱく質 脂質	629 Kcal 21.3 g 13.9 g	
19	火	(卒業(進級)お祝い献立) せきはん ブリのこがね焼き 野菜のおかかあえ てまりふのすまし汁 	○	ささげ(乾) ぶり 米みそ(赤色辛 みそ) かつお削り節 木綿豆腐 牛乳	精白米 もち米 てまりふ 黒いり ごま マヨネーズ	パセリ こまつな ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	649 Kcal 28.2 g 23.7 g	
20	水	(6年生リクエスト給食(小学校生活最後の給食総選挙より)) ほっかいどうパタ子さんラーメン メンマのために すりおろしりんごゼリー	○	豚肉 米みそ(赤色辛みそ) 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ひまわり 油 ラード ごま油 有塩バター	にんじん たら にんにく しょうが ブラックマッパもやし ねぎ はくさい とうもろこし セロリー メンマリ んご(缶) りんごジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	599 Kcal 23.3 g 18.2 g	
21	木	春分の日							
22	金	修了式 							
25	月	卒業式 							

*食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	g	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	mg	g
3月平均	631	16	28	327	81	2.0	4.0	229	0.47	0.53	28	3.0	2.6
摂取基準	650	13~20	25~30	350	50	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0

~ 1年間をふりかえろう ~

今年度の給食も残り14回となりました。卒業する6年生は、残り少ない日数をカウントダウンしていることでしょうか。色々なことをふり返る季節ですが、給食についてはどうですか? マナーを守って、友達と楽しい給食時間にできているでしょうか? 同じ顔ぶれで給食を食べるのは、もしかしたら最後かもしれません。一食一食、食事の時間を大切に、楽しい時間にしましょう。



— こんげつのもくひょう —

●1年間の給食をふりかえろう