

3がつ こんだてひょう 							主な材料とその働き						栄養量		
練馬区立光が丘四季の香小学校							赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物			6群 脂質
2	月		○	ごまごはん	ごもくたまごやき	きやべつ あまずあえ	みそしる	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ ★しらす	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きやべつ きゅうり 大根	米 砂糖	米油 ごま	612	18.8
3	火	ひなまつりこんだて	○	ちらしずし			はんぺん おすいもの	鶏肉 油揚げ 卵 ★えび ★はんぺん	牛乳 のり アガー	にんじん 小松菜	かんぴょう にんじん れんこん 干しいたけ 大根 えのき もも缶 ももジュース	米 砂糖	米油	554	15.1
4	水		○	むぎごはん	マーボーとうふ	パンサンスー	くだもの	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリーンピース 干しいたけ きゅうり もやし きよみオレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま ごま油	638	15.4
5	木		○	むぎごはん	さかなの なんぶやき	くきわかめのサラダ	のっぺいじる	★さば みそ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	しょうが きやべつ ホールコーン 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	米油 ごま ごま油	609	16.7
6	金	6ねんせい リクエストメニュー	○	にしよくあげパン	ポトフ	ハニードレッシング サラダ		きなこ 豚肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ きやべつ グリーンピース きゅうり ホールコーン	ミルクパン コッペパン 砂糖 はちみつ じゃがいも	米油	597	15.5
9	月	6ねんせい リクエストメニュー	○	タコライス			フルーツ しらたまポンチ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きやべつ きゅうり みかん缶 バイン缶 もも缶	米 砂糖 冷凍白玉だんご	米油	692	13.8
10	火		○	むぎごはん	さかなの むぎみそやき	きりぼしだいこんの につけ	みそしる	★ホキ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 きやべつ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく	米油 ごま	545	19.3
11	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	みそラーメン		とうふとツナの あげぎょうぎ		みそ 豚肉 豆腐 ★ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きやべつ ホールコーン ねぎ	蒸し中華麺 小麦粉 ぎょうぎの皮	ラード 米油	614	17.5
12	木		○	とりそぼろ ごはん	やしししゃも		むらくもじる	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん	しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ グリンピース玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	575	20.3
13	金		○	ちゅうかどん		かいそうじゃこサラダ	カルピスゼリー	豚肉 ★なると いか ★えび	牛乳 わかめ ★じゃこ カルピス 粉寒天	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ きやべつ たけのこ もやし きゅうり バイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	553	16.3
16	月		○	まめわかめ ごはん	にくじゃが	ひじきの ピリツとサラダ		大豆 豚肉 ★ツナ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース きやべつ ホールコーン	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	米油 ラー油 ごま	604	14.9
17	火		○	むぎごはん	さかなの レモンしょうゆやき	ごまあえ	とんじる	★鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 ごま	544	21.6
18	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	ポークカレーライス		コールスローサラダ		豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ ★りんご きゅうり きやべつ ホールコーン	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 バター	649	11.2
19	木	6ねんせい リクエストメニュー	○	ねりマスバゲティ		キャロットラペ	みかんケーキ	★ツナ 卵	牛乳 のり	にんじん	大根 レモン きやべつ きゅうり にんにく 玉ねぎ みかん缶	スパゲティ 砂糖 小麦粉 ママレード	オリーブ油 バター	684	14.2
23	月	そつぎょういわい こんだて	コーミ ルク ヒ ー	おせきはん	とりのてりやき	こうはくなます	おいわい すましじる	鶏肉 ★なると 豆腐	ミルクコーヒー	にんじん	しょうが 大根 えのき 水菜 ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま	592	16.6

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物はかんきつ類を予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

3月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	604	16.3	29.1	340	2.2	235	0.34	0.48	27	5.8	2.6