

# 3月の献立表

平成26年度

練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える			
2	月	牛乳 <u>みそラーメン</u> にたまご わかめいりサラダ ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・みそ・豚肉・うずら卵 わかめ	蒸し中華麺・上白糖・油・ごま油 白ごま	にら・人参・にんにく・生姜・ねぎ 白菜・玉葱・もやし・コーン・大根 メンマ	635	23.9	
3	火	牛乳 <u>ごもくずし</u> やさいのうまに すましじる ももゼリー ★ひなまつりこんだて★	牛乳・鶏肉・油揚げ・たまご・豚肉 豆腐・粉ゼラチン・昆布・わかめ・ 粉寒天	米・上白糖・じゃが芋・麩・油 白ごま	小松菜・人参・干し椎茸・ごぼう かんぴょう・キャベツ・玉葱 えのき・黄桃缶	624	24.1	
4	水	牛乳 <u>にしよくあげパン</u> ポークビーンズ カントリーサラダ ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・豚肉・大豆	パン・上白糖・グラニュー糖 じゃが芋・小麦粉・油・バター ローストアーモンド	人参・パセリ・にんにく・玉葱 キャベツ・大根	638	23.5	
5	木	牛乳 <u>ごはん</u> さばのぶなかぼし うめのりあえ さわにわん ☆5ねんせい しゃかいかけんがく☆	牛乳・さば・のり・昆布	米・上白糖・ごま油・しらたき	人参・小松菜・キャベツ・練り梅 ごぼう・大根・干し椎茸	632	22.8	
6	金	牛乳 <u>ゆかりごはん</u> とうふさつまあげ アーモンドあえ ぐだくさんみそしる	牛乳・はんぺん・豆腐・たまご 油揚げ・みそ	米・でんぷん・上白糖・じゃが芋 油・アーモンド粉末	人参・ゆかり・小松菜・ねぎ・生姜 もやし・キャベツ・大根・玉葱	601	21.1	
9	月	牛乳 <u>てりやきチキンバーガー</u> ビーンズサラダ やさいスープ ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・鶏肉・ベーコン・大豆・ハム	パン・上白糖・でんぷん・じゃが芋 マヨネーズ・油	人参・小松菜・ブロッコリー・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり・玉葱	660	32.6	
10	火	牛乳 <u>さんしょくどん</u> みそしる くだもの ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・豚肉・たまご・みそ	米・麦・上白糖・じゃが芋・油 白ごま	小松菜・人参・生姜・もやし・大根 玉葱・果物	668	29.6	
11	水	牛乳 <u>ごはん</u> とりにくとコーンのあげに みぞれじる	牛乳・鶏肉・昆布	米・上白糖・でんぷん・じゃが芋	人参・さやいんげん・小松菜・生姜 コーン・にんにく・大根・なめこ 干し椎茸・ねぎ	632	20.3	
12	木	牛乳 <u>ガーリックトースト</u> チャウダー バジドレサラダ ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・いか・ベーコン・えび 生クリーム	食パン・じゃが芋・小麦粉・上白糖 マーガリン・オリーブ油・油	パセリ・人参・バジル・にんにく セロリ・玉葱・もやし・キャベツ きゅうり	602	21.8	
13	金	牛乳 <u>ごはん</u> さけのちゃんちゃんやき ごまあえ きのこのたまごとじじる	牛乳・鮭・みそ・鶏肉・たまご	米・上白糖・でんぷん・油・バター 白すりごま	人参・ピーマン・小松菜・キャベツ 玉葱・もやし・えのき・しめじ 干し椎茸・ねぎ	633	32.2	
16	月	牛乳 <u>ジャージャーめん</u> わかめスープ くだもの ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・豚肉・鶏肉・みそ・豆腐 わかめ	蒸し中華麺・上白糖・でんぷん・油 ごま油・白すりごま・白ごま	人参・もやし・きゅうり・にんにく 生姜・干し椎茸・竹の子・ねぎ 果物	671	28.0	
17	火	牛乳 <u>こんぶごはん</u> わかさぎのからあげ みそドレサラダ	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・昆布 わかさぎ	米・上白糖・でんぷん・油・ごま油	人参・小松菜・干し椎茸・生姜 にんにく・キャベツ・大根	614	22.7	
18	水	牛乳 <u>カレーライス</u> フレンチサラダ ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★ ★おたんじょうび給食★	牛乳・豚肉・生クリーム	米・麦・じゃが芋・小麦粉・ざらめ 上白糖・油・バター	人参・にんにく・玉葱・もやし キャベツ・きゅうり	687	20.0	
19	木	牛乳 <u>ピピンバ</u> ローペンタン ★6ねんせいリクエストきゅうしょく★	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏肉	米・麦・上白糖・でんぷん・油 ごま油・白ごま	人参・小松菜・青梗菜・にんにく 生姜・ぜんまい・もやし・干し椎茸 白菜・玉葱	655	27.0	
20	金	牛乳 <u>ごはん</u> ふりかけ じゃがいものきんぴらに さつまじる	牛乳・鶏肉・豚肉・さつま揚げ みそ・豆腐・ちりめんじゃこ あおのり	米・こんにやく・上白糖・じゃが芋 油・白ごま	人参・生姜・ごぼう・玉葱・大根 ねぎ	617	25.9	
23	月	6ねんせい そつぎょういわい おたのしみきゅうしょく						

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 学校給食摂取基準（一人一回当たり・中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食塩 g	物 繊維 g	◎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。 ◎果物はあまなつ、みかんを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	641	25.4	21.7	353	2.4	269	0.40	0.56	33	2.8	4.9	
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0	