

3がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)		
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品					
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる		体の調子を整える					
きな粉・豚肉・レンズ豆	牛乳・生クリーム	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜												
1	火	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	にしよくあげパン	レンズまめいり ボルシチ	カントリーサラダ									626	23.4	
2	水		○	ごはん	さばのおろしやき	ひじきいりサラダ	なめこのみそしる								619	26.4	
3	木	ひなまつり こんだて	○	ちらしずし	やさいのうまに	すましじる	ももゼリー								607	20.8	
4	金	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	ジャージャーめん		わかめいりサラダ	くだもの								638	26.7	
7	月	1/2せいじんしき こんだて	○	はっぼうおこわ	いなだのてりやき	こうはくなます	おふのすましじる								637	30.5	
8	火		○	ごはん	ジャージャンどうふ	ナムル									627	26.8	
9	水	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	てりやきチキンバーガー		ベジタブルソテー	ABCスープ								608	27.6	
10	木	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	ピピンバ			ビーフンスープ	くだもの							638	22.8	
11	金		○	ごはん	とりにくとコーンの あげに		ぐたくさんみそしる								675	23.5	
14	月	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	ねりマスバゲティ	ポテトチーズやき	カラフルサラダ									698	27.6	
15	火		○	こんぶごはん	わかさぎのからあげ	みそドレサラダ	くだもの								613	22.7	
16	水		○	ごはん	とりつくね	ゆかりだいこん	みそしる								643	31.1	
17	木	6ねんせい リクエストきゅうしよく おたんじょうびきゅうしよく	○	カレーライス		じゃこサラダ	(おたんじょうびデザート)								697	20.6	
18	金		○	ごはん	さけのさいきょうやき	うめのりあえ	むらくもじる								603	32.4	
22	火	6ねんせい リクエストきゅうしよく	○	さんしよくどん			やさいみそしる	くだもの							644	29.4	
23	水		○	おたのしみきゅうしよく													

※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。
 ※果物はせとか、でこぼん、いちご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)

	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	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
3月分平均	641	26.5	20.7	347	2.7	264	0.4	0.54	32	2.7	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

