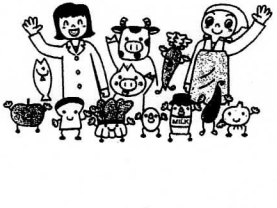
3がつ　こんだてひょう

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 赤の食品 血や肉を作る タンパク質	赤の食品 歯や骨を作る ミネラル	黄色の食品 熱や力のもとになる 炭水化物	黄色の食品 熱や力のもとになる 脂質	緑の食品 体の調子を整える 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 淡色野菜	エネルギー(Kcal) タンパク質(g)
1	木	6ねんせいリクエストきゅうしょく	○	にしょくあげパン	ポークシチュー	フレンチサラダ			きなこ・豚肉	牛乳・生クリーム	パン・じゃが芋・小麦粉 ざらめ・砂糖	油・バター	人参	にんにく・玉葱・マッシュルーム グリンピース・もやし・キャベツ きゅうり	675 26
2	金	ひなまつりこんだて	○	ごもくずし	さかなのこうみやき	ゆかりだいこん	たけのこのすましじる	ももぜりー	鶏肉・油揚げ・魚・豆腐 ゼラチン	牛乳・昆布・海苔 わかめ・寒天	米・砂糖	油・白ごま	人参・ゆかり	干し椎茸・竹の子・かんぴょう・枝豆 生姜・ねぎ・大根・きゅうり・黄桃缶	615 28.7
5	月	6ねんせいリクエストきゅうしょく	○	ガーリックトースト	とりとブロッコリーのクリームに	ごまドレサラダ			鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	食パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	マーガリン・油 バター・白すりごま	パセリ・人参 ブロッコリー	にんにく・玉葱・マッシュルーム 大根・きゅうり	645 21.2
6	火		○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき		みそしる	くだもの	豚肉・油揚げ・味噌	牛乳	米・砂糖・じゃが芋	油	小松菜・人参	玉葱・もやし・生姜・大根・果物	616 29.3
7	水	6ねんせいリクエストきゅうしょく	○	チャーハン	はるまき	わかめいりサラダ	しめじスープ		豚肉・なると・たまご 鶏肉	牛乳・わかめ	米・春雨・でんぷん 春巻きの皮・小麦粉 砂糖	油・ごま油・白ごま	人参・青梗菜	にんにく・生姜・ねぎ・グリンピース 干し椎茸・竹の子・キャベツ・大根 コーン・もやし・しめじ・玉葱	683 26.1
8	木	1月おたんじょうび給食リクエストきゅうしょく	○	ねりまスパゲティ		ブロッコリーサラダ		(おたんじょうびデザート)	ツナ・大豆・ハム	牛乳・海苔	スパゲティ麺・砂糖	オリーブ油・油	人参・ブロッコリー	大根・玉葱・キャベツ・レモン汁	636 27.4
9	金		○	ごはん	さばのみそに		けんちんじる		鯖・味噌・油揚げ 豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぷん こんにゃく・里芋	油	人参	生姜・ごぼう・大根・玉葱・ねぎ	614 24.2
12	月		○	ゆうやけごはん	ぎせいどうふ	うめのりあえ	いものこじる		鶏肉・豆腐・たまご 豚肉・味噌	牛乳・のり	米・砂糖・こんにゃく 里芋・じゃが芋	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・ねぎ・玉葱・枝豆 キャベツ・練り梅・ごぼう	658 27.5
13	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	鶏肉・油揚げ・味噌	牛乳・昆布・わかさぎ	米・砂糖・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・果物	618 22.5
14	水	6ねんせいリクエストきゅうしょく	○	みそラーメン (にたまごつき)		ナムル			味噌・豚肉・うずら卵	牛乳	蒸し中華麺	油・ごま油・白ごま	人参・にら・小松菜	にんにく・生姜・ねぎ・白菜・玉葱 もやし・コーン	604 23.1
15	木	3月おたんじょうび給食リクエストきゅうしょく	○	カレーライス		カントリーサラダ		(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋・砂糖 小麦粉・ざらめ	油・バター	人参	にんにく・玉葱・キャベツ・大根 レモン汁	675 18.4
16	金		○	ごはん	さけのゆずふうみやき	おひたし	とんじる		鮭・油揚げ・豚肉・味噌 豆腐	牛乳	米・砂糖・こんにゃく じゃが芋	油	小松菜・人参	生姜・ゆず・もやし・ごぼう・大根 玉葱・ねぎ	635 30.4
19	月	6ねんせいリクエストきゅうしょく	○	ビビンバ			ごもくさっぱりスープ		豚肉・油揚げ・鶏肉 豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・生姜・ぜんまい・もやし 竹の子・ねぎ	612 25.8
20	火		○	おたのしみ　きゅうしょく											

※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。
※果物はネーブル、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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物繊維 g
3月分平均	640	25.8	21.5	335	2.3	270	0.42	0.54	31	2.8	4.7
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