

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	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	(kcal)	(%)	
3	月	ひなまつりこんだて	○	ちらしずし	さけのさいきょうやき		すましじる	ももゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 ★鮭 みそ 豆腐 ★ちらしまぼこ	★牛乳 アガー わかめ	にんじん 水菜	れんこん 干しいたけ かんぴょう にんにくしょうが たけのこ えのき 桃ジュース 桃缶	米 砂糖	米油 ごま	645	20.0
4	火	6ねんせい リクエストメニュー	○	にしよく あげパン	とりにくのポトフ	キャロットドレッシング サラダ			きなこ 鶏肉 ウイナー ひよこ豆	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン	★ミルクパン ★コッペパン じゃがいも 砂糖	米油		600 15.6
5	水		○	ジャンバラヤ			マカロニスープ	パイナップル ケーキ	豚肉 ウイナー 鶏肉 卵	★牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ ★バイン缶	米 米粉マカロニ 砂糖 小麦粉	米油 ★バター		654 12.7
6	木		○	まめわかごはん	ししゃもの ピリからやき		あぶらあげの ごまずあえ	みそすいとんじる	大豆 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ ★ししゃも	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	米油 ごま		607 17.5
7	金	6ねんせい リクエストメニュー	○	むぎごはん	わふうハンバーグ おろしソース		こふきいも	ぐだくさんみそしる	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 きゃべつ ねぎ	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま		639 17.5
10	月		○	えびピラフ	チーズいり ポテトオムレツ			ペイザンヌスープ	★えび ベーコン 卵 鶏肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ ホールコーン にんにく マッシュルーム きゃべつ	米 じゃがいも	米油 ★バター		598 17.3
11	火		○	むぎごはん	さばの ごまみそやき		からしあえ	しおとんじる	★さば みそ 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	白菜 もやし ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま		584 19.0
12	水		○	チキンカレーライス			ねりまサラダ	くだもの	鶏肉 ★糸削り	★牛乳 のり ★生クリーム	にんじん トマト缶 小松菜	しょうが にんにく ★りんご 玉ねぎ 大根 きゃべつ テコボン	米 麦 小麦粉 じゃがいも ざらめ 砂糖	米油 ★バター		675 11.5
13	木	6ねんせい リクエストメニュー	○	むぎごはん	ちくわの にしよくあげ		ひじきのサラダ	みそしる	★ちくわ ★ツナ 油揚げ みそ	★牛乳 青のり ひじき	にんじん 小松菜	きゃべつ ホールコーン 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ラー油 ごま		625 15.4
14	金	6ねんせい リクエストメニュー	○	あんかけやきそば			かりかりじゃこサラダ	サイダーゼリー	豚肉 ★えび	★牛乳 ★じゃこ わかめ 粉寒天	にんじん 青梗菜	にんにくしょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 白菜 きゅうり 大根 みかん缶	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま		556 17.3
17	月		○	むぎごはん	ジャージャンとうふ		はるさめサラダ		生揚げ 豚肉 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ もやし ホールコーン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	米油 ラー油 ごま油 ごま		608 17.4
18	火		○	ツナじゃが トースト			カントリーサラダ	ミネストローネ	★ツナ 豚肉 ベーコン 大豆	★牛乳	にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ きゅうり きゃべつ 大根 レモン にんにく セロリ	★食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油 マヨネーズ		565 15.6
19	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	チャーハン	ぼうぎょうざ			わかめとやさいの スープ	豚肉 ★なると 卵 大豆 鶏肉	★牛乳 わかめ	にんじん なら	にんにく ねぎ グリンピース 干しいたけ きゃべつ しょうが もやし えのき	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油		544 16.8
21	金	そつぎょういわい こんだて	○	おせきはん	とりのからあげ		だいこんの あまずづけ	おいわい すましじる	鶏肉 ★なると 豆腐 ささげ	★ミルクコーヒー わかめ	にんじん みつば	しょうが 大根 たけのこ えのき	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 豆麩	米油 ごま		676 15.8

※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。

※果物はみかん、りん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)

3月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				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	613	16.3	31.3	344	2.3	231	0.35	0.48	31	6.2	2.7