

3月のいっただい

日	曜	こんだて		エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
1	水	牛乳	ビビンバ いなか風スープ	590	24.1	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 刻み昆布 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 春雨 植物油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな にんにくしょうが もやし 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ
2	木	牛乳	ごはん 元気豆 即席漬け肉じゃが	681	22.7	大豆 豚肉 牛乳 かたくちいわし	米 でん粉 砂糖 しらたき じゃがいも 植物油	にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ
3	金	牛乳	五目ずし 菜の花入りかきたま汁 紅白ゼリー ひなまつり	582	24.2	油揚げ 鮭フレーク 鶏肉 牛乳 絹ごし豆腐 たまご きざみのり カルピス 粉寒天 ゼラチン	米 砂糖 でん粉	にんじん なばな かんぴょう 干しいたけ れんこん グリンピース ねぎ アセロラジュース
6	月	牛乳	タンタンつけ麺 さつまいも団子	737	22.2	豚肉 凍り豆腐 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 さつまいも 白玉粉 ごま ごま油 植物油	にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが
7	火	牛乳	ごはん 厚焼き玉子 野菜の煮浸し 具だくさんのみそ汁	628	26.1	鶏肉 凍り豆腐 たまご 花かつお 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 植物油 ごま油 いりごま	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん
8	水	牛乳	四川豆腐丼 海藻とコーンのサラダ オレンジゼリー	642	22.2	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ アガー	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが 干しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし オレンジジュース
9	木	牛乳	コーンピラフ さかなのオイル焼き キャベツ入りトマトシチュー	622	23.7	ハム たら 鶏肉 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 植物油 マーガリン オリーブ油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにくしょうが キャベツ
10	金	牛乳	大根飯 さつまいもの甘煮 すいとん 東京都平和の日	659	18.0	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも 白玉粉 小麦粉 植物油 いりごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ
13	月	牛乳	カレーライス フレンチドレッシングサラダ	711	19.0	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし
14	火	牛乳	きのこ入り練馬スパゲティ 夕焼けポテト くだもの	649	25.0	まぐろ缶詰 きざみのり 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 マーガリン	にんじん だいこん ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし くだもの
15	水	牛乳	赤飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま酢和え すまし汁	618	23.1	ささげ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかめ	米 もち米 でん粉 いりごま 植物油 ごま油	にんじん しょうが キャベツ だいこん ねぎ 干しいたけ
16	木	牛乳	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め こんにゃくサラダ	624	24.4	生揚げ 豚肉 米みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 突こんにゃく 植物油	にんじん しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ きゅうり
17	金	牛乳	まるパン コロッケ 野菜たっぷりスープ	681	24.4	鶏肉 ベーコン 牛乳	まるパン じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 植物油	にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ
21	火	牛乳	ごはん ししゃもの唐揚げ 大豆の中華煮 根菜の和風汁	657	25.6	米みそ 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも 角切り昆布	米 でん粉 砂糖 板こんにゃく 植物油 さつまいも	にんじん こまつな にんにく れんこん ごぼう だいこん
22	水	牛乳	ごはん 松風焼き 塩だれキャベツ 五目汁 お祝い膳	622	24.9	鶏肉 米みそ 油揚げ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 植物油 いりごま ごま油	にんじん こまつな 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが だいこん

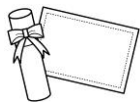
※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、14(火)りんごを予定しています。

★今月使用の植物油は、食材料購入の都合により、「ひまわり油」、「なたね油」、「大豆油」、「米油」のいずれかを使用する予定です。

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

1人1回当たり平均栄養摂取量



	エネルギー	たんぱく質	脂質			カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g		
今月の平均	647	23.3	19.7	345	2.2	241	0.34	0.48	33	4.7	2.7		
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満		

