3月　献立表

平成 29 年　　東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献　立　名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄　養　価
1	水	牛乳 ご飯 ◆のりの佃煮 ◆肉じゃが 野菜のじゃこあえ	豚モモ(脂身付き) かつお加工品(削り節) 牛乳(ビン) もみのり ちりめんじゃこ	精白米 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 つきこんにゃく もやし はくさい	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g
2	木	牛乳 ひなちらし 菜の花のすまし汁 ◆キャベツのごま和え	しろさけ たまご 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 板なしかまぼこ 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 米ぬか油 すりごま	にんじん さやいんげん 洋種なばな(茎葉、生) 干し椎茸スライス れんこん ぶなしめじ だいこ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3 g
3	金	牛乳 ◆ポークカレーライス ◆海藻サラダ りんごゼリー	豚モモ(脂肪なし) 牛乳(ビン) ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 ひまわり油 ごま(いり)白 ごま油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 もやし とうもろこし缶詰(ホール) きゅうり りんご 濃縮還元	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.3 g
6	月	牛乳 ◆きなこ揚げパン ◆スパニッシュオムレツ トマトのスープ	きな粉(大豆) ウィンナー たまご ベーコン 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳	学コッペパン40 学コッペパン50 学コッペパン60 グラニュー糖 じゃがいも かたくり粉 揚げ	ほうれんそう 青ピーマン トマト にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g
7	火	牛乳 ◆こぎつねご飯 ◆筑前煮 ◆もやしの和え物	豚ひき肉 油揚げ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 三温糖 米ぬか油 ごま(いり)白	にんじん ぶなしめじ れんこん ごぼう たけのこ(水煮缶詰) 板こんにゃく 干し椎茸(香信) グリ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g
8	水	牛乳 ◆麦ご飯 ◆いかの味噌焼き ◆ガーリックポテト ◆むらくも汁	いか　鹿の子目50g・赤みそ ベーコン たまご 牛乳(ビン)	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 えのきたけ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.5 g
9	木	牛乳 ◆ソースやきそば ◆みそワンタンスープ	豚モモ(脂身付き) 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン) あおのり	学　蒸し中華めん 学　ワンタンの皮 ひまわり油 ごま油	にんじん にら チンゲンツァイ 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸スライス とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.7 g
10	金	牛乳 ご飯 ◆豚肉のスタミナ炒め ◆華風大根 ◆わかめスープ	豚モモ(脂身付き) 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 木綿豆腐 牛乳(ビン) カットわかめ	精白米 三温糖 なたね油 すりごま ごま油	にら にんじん だいこん葉 こまつな しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ えのきたけ だいこん	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g
13	月	牛乳 ◆麦ご飯 ◆ししゃもの南蛮漬け ◆野菜炒め(副菜) ◆ビーフンスープ	ベーコン 木綿豆腐 牛乳(ビン) ししゃも(生干し)	精白米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 薄力粉 三温糖 ビーフン 揚げ油 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ にんにくしょうが はくさい	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g
14	火	牛乳 ◆家常豆腐丼 ◆切り干し大根のナムル	豚モモ(脂身付き) 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳(ビン)	精白米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)白	にんじん にんにくしょうが 干し椎茸スライス 玉葱 キャベツ ねぎ もやし きゅうり 切干しだいこ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
15	水	牛乳 エッグツナトースト ◆ポトフ ◆豆サラダ	たまご まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ) 豚モモ(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ビン) ピザチー	学食パン40 学食パン50 学食パン60 じゃがいも ソフトタイプマーガリン なたね油 米ぬか油	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 キャベツ えだまめ(冷凍) とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.7 g
16	木	牛乳 ご飯 昆布佃煮 鯖の野菜あんかけ じゃがいもの味噌汁	かつお加工品(かつお節) まさば 油揚げ・赤みそ・白みそ 牛乳(ビン) 刻み昆布	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ごま(いり)白	青ピーマン にんじん こまつな もやし キャベツ 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.6 g
17	金	牛乳 梅しらすご飯 ミートローフ ◆塩ナムル 果物(オレンジ)1/4	豚ひき肉 鶏若鶏肉ひき肉 おから(新製法) たまご 豆乳 牛乳(ビン) しらす干し(半乾燥品)	精白米 パン粉(生) 三温糖 ごま(いり) 有塩バター ごま(いり)白 ごま油	にんじん こまつな 梅干し(塩漬) 玉葱 とうもろこし缶詰(ホール) もやし にんにく みしょうかん	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3 g
21	火	牛乳 ◆ジャンバラヤ ◆青のりポテト 野菜スープ	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 牛乳(ビン) あおのり	精白米 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ 赤ピーマン にんじん さやいんげん にんにくしょうが とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3 g
22	水	牛乳 混ぜごはん クリスピーチキン 野菜のｻﾗﾀﾞ ◆フルーツポンチ	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ 鶏成鶏肉モモ(皮なし) 牛乳(ビン) 寒天缶詰	精白米 薄力粉 コーンフレーク 三温糖 ひまわり油 揚げ油 米ぬか油 ごま油	にんじん ごぼう グリンピース(冷凍) にんにくしょうが えだまめ(冷凍) キャベツ もやし パイ	エネルギー 943 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 2.7 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
						エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g