

3月献立表

平成 30 年

練馬区立上石神井小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	ご飯 鯖の文化干し もやしのゆかり和え じゃがいものみそ汁	さば文化干し かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛米みそ 赤色辛米みそ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん もやし きゅうり 玉葱 キャベツ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g
2	金	○	三色丼 麩のすまし汁 果物(いちご)	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 赤色辛米みそ 鶏卵 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 手まり麩 米ぬか油	小松菜 にんじん 切りみつば しょうが 大根 ねぎ いちご	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2 g
5	月	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃも焼き のっぺい汁	豚小間 油揚げ かつお削り節 鶏小間 牛乳 ししゃも(生干し)	米 米粒麦 三温糖 さといも 細の目こんにやく 竹輪ふ でんぷん 米ぬか油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.9 g
6	火	○	★きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 果物(清見タンゴール)	きな粉(脱皮大豆) 豚ひき肉 牛乳	ねじりコッペパン 上白糖 かたくり粉 緑豆春雨 米白絞油 米ぬか油 ごま油	にんじん たけのこ(水煮) ねぎ しょうが 干し椎茸 はくさい 清見タンゴール	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g
7	水	○	ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 切干大根の含め煮 根菜汁	めかじき 赤色辛米みそ かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さといも 細の目こんにやく ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん にんにく ねぎ 切干しいたけ 大根 干し椎茸	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g
8	木	○	★練馬スパゲティ 海藻サラダ 型抜きチーズ	ライトツナフレーク 牛乳 きざみのり カットわかめ ちりめんじゃこ 型抜きチーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんじん 大根 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.3 g
9	金	○	油麩丼 野菜のみそ汁 果物(はるか)	板なしかまぼこ かつお削り節 鶏卵 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 油麩 上白糖 でんぷん じゃがいも	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 大根 ぶなしめじ(産直) はるか	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.3 g
12	月	○	★カレーライス ★サイダーボンチ	豚小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 19 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
13	火	○	キムたくご飯 肉じゃが 野菜のごま和え	豚小間 かつお削り節 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 米ぬか油 ごま油 白すりごま	にんじん すじなしいんげん 小松菜 にんにく キムチ 大根(たくあん干し大根漬) ねぎ 玉葱 キャベツ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.9 g
14	水	○	ココアパン ボルシチ ★フライドポテト 果物(清見タンゴール)	豚小間 牛乳 生クリーム	ココアパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 清見タンゴール	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.1 g
15	木	○	ご飯 魚の香味焼き のりおひたし 豆腐のみそ汁	さわら 木綿豆腐 油揚げ 赤色辛米みそ 牛乳 淡色辛米みそ かつお削り節 きざみのり	米 三温糖 じゃがいも	にんじん こまつな にんにく 玉葱 えのきたけ キャベツ ねぎ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
16	金	○	四川豆腐丼 野菜ナムル 果物(きんかん)	豚小間 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 もやし きんかん	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g
19	月	○	★みそラーメン 炒めメンマ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚小間 豆板醤 赤色辛米みそ 甜麺醤 八丁味噌 牛乳 粉寒天	蒸し中華めん 上白糖 米ぬか油 ラード ごま油	にんじん しょうが 玉葱 はくさい もやし ねぎ にんにく しなちく 黄桃缶	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g
20	火	ジョア	赤飯 ★鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁	ささげ(乾) 鶏肉モモ肉 かつお系削り節 かつお削り節 木綿豆腐 ジョア カットわかめ	米 もち米 でんぷん 薄力粉 黒いりごま 米ぬか油 米白絞油	ほうれん草 にんじん しょうが にんにく キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.2 g

★印の付いているメニューは、6年生のリクエストメニューです。

都合により、食材や献立を変更することがあります。

	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	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	632	26.0	19.6 27.9%	354	2.3	225	0.43	0.56	33	4.5	2.7



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

