



平成27年3月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

日	牛乳	献立名 <small>＊印は6年生のリクエストがあった料理です。</small>	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価	
						kcal	g
2月		*菜飯 *魚の照り焼き *どさんこ汁	いりこ、シルバー、ぶたにく、みそ、*ぎゅうにゅう	はいがまい、*おおむぎ、さんおんとう、じゃがいも、あぶら、*バター	あおな、にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン	598	28.0
3火		*ちらし寿司 *吉野汁 *もものスフレ	とりにく、*あぶらあげ、*えび、*たまご、かまぼこ、*ぎゅうにゅう、のり、*クリームチーズ、*なまクリーム	はいがまい、もちこめ、さとう、でんぷん、グラニューとう、*ごむぎこ、あぶら	にんじん、さやえんどう、こまつな、かんぴょう、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ももかん	692	25.2
4水		*揚げパン *肉団子スープ *いちご	*きなこ、ぶたひきにく、*ぎゅうにゅう	コッペパン、さんおんとう、でんぷん、はるさめ、あぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい、たまねぎ、いちご	604	26.1
5木		*はいがごはん *四川豆腐 *揚げじゃがサラダ	ぶたにく、*とうふ、*ぎゅうにゅう	はいがまい、くすこ、じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら、あぶら	ほうれんそう、チンゲンツァイ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ	648	25.4
6金		*みそラーメン *ずいきの炒め煮 *ココア豆	みそ、ぶたひきにく、*あぶらあげ、*だいず、*ぎゅうにゅう、スキムミルク	*ちゅうかめん、こんにゃく、さんおんとう、あぶら、*ごまあぶら、ロード、*ねりゴマ、ココア	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、コーン、もやし、ずいき	697	28.7
9月		*たくわんごはん *豆腐の田楽 *芋団子汁(北海道の郷土料理)	かつおぶし、あおりのり、*なまあげ、とりひきにく、とりにく、*あぶらあげ、*ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぷん、じゃがいも、*ごま、あぶら	にんじん、こまつな、たくわん、にんにく、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	671	27.8
10火		*チキンカレーライス *福神漬 *大根サラダ *りんご	とりにく、ハム、*ぎゅうにゅう	はいがまい、*おおむぎ、じゃがいも、ザラメ、*ごむぎこ、さんおんとう、あぶら、*バター、*ごま	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、*つくしんづけ、だいこん、きゅうり	727	21.3
11水		東北の復興を祈って～福島郷土料理 *ひじきごはん *目光の唐揚げ *こづゆ	*だいず、*あぶらあげ、ほたてがひ、なると、*ぎゅうにゅう、ひじき、めひかり	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぷん、さといも、しらたき、*まめあぶら、あぶら	にんじん、ばんのうねぎ、こまつな、まいたけ、しょうが、だいこん、きくらげ	646	27.5
12木		*わかめごはん *じゃがいものそぼろ煮 *白菜の韓国あえ	ぶたひきにく、*ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、*おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、くすこ、あぶら、*ごまあぶら	さやいんげん、こまつな、にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、にんにく	601	19.3
13金		*乳酸菌飲料 *ガーリックトースト *ホワイトシチュー *はるみ	ベーコン、とりにく、ジョア、*ぎゅうにゅう、*クリームチーズ、*なまクリーム	しよくパン、じゃがいも、*ごむぎこ、マーガリン、あぶら、*バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、セロリー、はるみ	665	17.1
16月		*こぎつねごはん *トックスープ	とりひきにく、*あぶらあげ、*たまご、みそ、ぶたにく、*ぎゅうにゅう	はいがまい、もちこめ、さんおんとう、じゃがいも、*ごむぎこ、トック、あぶら、ごまあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、えだまめ、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ	665	21.4
17火		*三色丼 *のっぺい汁 *デコボン	とりひきにく、*たまご、とりにく、*あぶらあげ、*ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、でんぷん、さといも、こんにゃく、あぶら	こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ、デコボン	651	31.7
18水		*キムチチャーハン *棒ぎょうざ *わかめスープ	やきぶた、ぶたひきにく、とりにく、*とうふ、*ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、*おおむぎ、*ぎょうざのかわ、でんぷん、*ごまあぶら、あぶら、*ごま	にんじん、にら、にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、キャベツ、ほししいたけ、えのきたけ	585	22.5
19木		ミルクコーヒー *きびごはん *いかのかりんと揚げ *豚汁	いか、ぶたにく、*あぶらあげ、みそ、ミルクコーヒー	はいがまい、もちきび、でんぷん、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、*ピーナッツ、あぶら	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	633	26.9
20金		*練馬スパゲティ *コールスローサラダ *ブラウニー	ツナ、*たまご、*ぎゅうにゅう、のり	*スバゲティ、さんおんとう、*ごむぎこ、オリーブオイル、あぶら、*くるみ、*バター、ココア	にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、ほしぶどう	725	24.6
23月		*お赤飯 *つくね焼き *さくら汁 *すだちゼリー	ささげ、とりひきにく、*だいず、*たまご、とりにく、かまぼこ、*ぎゅうにゅう、かんてん	はいがまい、もちこめ、*パンこ、さんおんとう、でんぷん、さとう、*ごま	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、だいこん、えのきたけ、アロエベラ、すだち	622	32.2
※天候や予算などの都合により、食材料を変更する場合があります。ご了承下さい。 ★☆マークのついた食材料はアレルギー食品です。食物アレルギーのあるお子様はご注意ください。						3月の平均	652 25.4

6年生のリクエストメニュー ベスト6

- 1位 練馬スパゲティ 70人
- 2位 揚げパン 46人
- 3位 フルーツポンチ 30人 ← 2月に実施しました
- 4位 カレーライス 26人
- 5位 みそラーメン 15人
- 6位 ゼリー 6人



2月で今年度の給食費の口座引き落としは終了しました。
まだお支払頂いていない給食費がある場合には、

3月2日(月)から3月5日(木)の期間に、

保護者の方が上北小事務室まで現金をお持ち下さい

