



# 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<br>*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<br>*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、*こむぎこ、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<br>*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<br>*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<br>*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<br>*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<br>*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、*こむぎこ、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   |    | <b>東北の復興を祈って～福島郷土料理</b><br>*ひじきごはん<br>*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<br>*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<br>*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、*こむぎこ、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<br>*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、*こむぎこ、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<br>*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<br>*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<br>*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<br>*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、*こむぎこ、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<br>*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、アロエペラ、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。<br>★☆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。

