



平成28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 ☆印は6年生のリクエストがあった料理です。 | 赤の仲間 | 黄の仲間 | みどりな仲間 | 栄養価 | | | |
|--|----|---------------------------|---------------------|--|--|---|-------|------|------|
| | | | | | | kcal | g | | |
| 1火 | | *ゆかりご飯 *おおかあえ | *じゃがいものそぼろ煮 *はるみ | ぶたひきにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう | はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、くすこ、こめあぶら | ゆかり、にんじん、ほうれんそう、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、はるみ | 604 | 20.6 | |
| 2水 | | *はいがごはん *つくね焼き | *ひじきふりかけ *豚汁 | かつおぶし、とりひきにく、★だいすミート、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき | はいがまい、こめこパンコ、こめこ、さんおんとう、でんぶん、こんにやく、じゃがいも、★こま、こめあぶら | にんじん、れんこん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ | 652 | 32.1 | |
| 3木 | | *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、★たまご、★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、さんおんとう、でんぶん、グラニューとう、☆こむぎこ、こめあぶら | にんじん、さやえんどう、かんぴょう、ほししいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ、ももかん | 696 | 26.5 | |
| 4金 | | ☆揚げパン *肉団子スープ | *ミニトマト | ★きなこ、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう | ミルクパン、さんおんとう、でんぶん、りょくとうはるさめ、こめあぶら | にんじんミニトマト しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい たまねぎ | 637 | 27.5 | |
| 7月 | | *チャプチェ丼 *バリパリサラダ | | ぶたひきにく、★コチュジャン、★ぎゅうにゅう | はいがまい、おおむぎ、りょくとうはるさめ、さんおんとう、くすこ、☆ワカメ、こめあぶら、★こまあぶら | にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、セロリー、きゅうり、キャベツ | 621 | 22.3 | |
| 8火 | | ☆けんちんうどん *笹かまの二色揚げ | *清美オレンジ | とりにく、★あぶらあげ、ささかまぼこ、★ぎゅうにゅう、たまご、あおのり | ☆うどん、さといも、☆こむぎこ、こめあぶら | にんじん、こまつな、だいこん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、きよみオレンジ | 609 | 30.6 | |
| 9水 | | ミルクコーヒー *四川豆腐 | *はいがごはん *ローペンタン | ぶたにく、★とうふ、ぶたにく、★ミルク(生乳90%使用) | はいがまい、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★こまあぶら | にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ | 713 | 22.1 | |
| 10木 | | *黒砂糖パン *ABCスープ | *じゃが芋の重ね焼き | ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ | くろざとうパン、じゃがいも、さんおんとう、☆こむぎこ、★ABCマカロニ、こめあぶら、★バター | にんじん、トマトピューレ、パセリ、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ | 661 | 25.0 | |
| 11金 | | 東北の復興を祈って～福島郷土料理 | | | | | | | |
| | | *わかめご飯 *こづゆ | *目光の唐揚げ *せとか | ほたてがい、★あぶらあげ、なるめ、★ぎゅうにゅう、わかめ、めひかり | はいがまい、おおむぎ、でんぶん、さといも、しらたき、☆しらたまふ、こめあぶら | にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、きくらげ、せとか | 612 | 23.0 | |
| 14月 | | *あんかけチャーハン *わかめスープ | ☆ココアプリン | ★たまご、ぶたにく、なるめ、★うずらたまご、とりにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ、パールアガー、★なまクリーム | はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くすこ、さとう、★こまあぶら、こめあぶら、★こま、ココア | にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、なましいたけ、ねぎ | 696 | 25.9 | |
| 15火 | | *はいがごはん *鮭のミモザ焼き | *のりの佃煮 *チゲ汁 | ★清美オレンジ | はいがまい、さんおんとう、こめこパンコ、こんにやく、ノンエッグマヨネーズ、こめあぶら、★こま、★ねりごま | にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが、だいこん、キムチ、はくさい、ねぎ、きよみオレンジ | 693 | 31.5 | |
| 16水 | | ☆ジャージャー麺 ☆フルーツポンチ | | みそ、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう | ☆ちゅうかめん、さんおんとう、くすこ、★カクテルゼリー、さとう、こめあぶら、★こまあぶら | にんじん、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、みかん、パイナップル、ももかん、りんご、レモン | 707 | 25.0 | |
| 17木 | | *青大豆ご飯 *どさんこ汁 | *犠牲豆腐 *デコボン | ★あおだいず、とりひきひく、★とうふ、★たまご、ぶたにく、みそ、★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、こめあぶら、★バター | にんじん、みつば、たまねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、デコボン | 633 | 27.3 | |
| 18金 | | *ガーリックライス *ジュリエンスープ | ☆フライドチキン | ベーコン、とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう | はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、でんぶん、☆こむぎこ、★バター、オリーブオイル、こめあぶら | にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、しょうが、キャベツ、セロリー | 676 | 25.9 | |
| 22火 | | *赤飯 *生湯葉入りすまし汁 | *かじきの照り焼き *いちご | ささげ、かじき、とりにく、★ゆば、かまぼこ、★ぎゅうにゅう | はいがまい、もちこめ、さんおんとう、でんぶん、★こま | にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、まいたけ、いちご | 613 | 32.5 | |
| 23水 | | ☆ポークカレーライス ☆フレンチサラダ | *すだちゼリー | ぶたにく、★ぎゅうにゅう、かんでん | はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、さとう、こめあぶら、★バター | にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、キャベツ、コーン、きゅうり、アロエベラ、すだち | 727 | 20.7 | |
| ※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。 | | | | | | | 3月の平均 | 659 | 26.2 |

6年生のリクエストメニューベスト5

【主食】

- 揚げパン
- 練馬スパゲティ
- カレーライス
- うどん
- ジャージャー麺

【おかず】

- バリパリサラダ
- フライドチキン
- 畑のお肉甘辛煮
- ABCスープ
- フレンチサラダ

【デザート】

- フルーツポンチ
- サイダージュレ
- みかん
- スフレ
- ココアプリン

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、現金を事務室までご持参頂くこととなります。早急にお手続きをお願いします。