



平成30年度 3月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校



日	曜	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>	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	栄養価		
							kcal	g	
1	金		*ちらし寿司 よしのじり *吉野汁 ◆もものスフレ	とりむね ★あぶらあげ ★えび ★たまご やきのり かまぼこ ★ぎゅうにゅう こんぶ ★クリームチーズ ★なまクリーム	はいがまい もちごめ さとう こめあぶら かたくりこ グラニューとう ★こむぎこ	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん ねぎ こまつな もも	688	25.2	
4	月		◆揚げパン とりだんご *鶏団子スープ *コールスローサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく	★ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ こめあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん はくさい たまねぎ キャベツ コーン	651	28.6	
5	火		*ゆかりご飯 *れんこんしゅうまい *茎わかめのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく わかめ みそ	はいがまい ★おおむぎ ★しゅうまいのかわ かたくりこ ★ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが にんじん ねぎ	604	26.8	
6	水		*マーボー豆腐丼 *五目春雨 ◆りんご	ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう	はいがまい ★おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら はるさめ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ いら コーン きゅうり もやし ★りんご	587	20.2	
7	木		*はいがごはん *かつおでんぶ *めばるの照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう めばる ぶたにく ★あぶらあげ みそ	はいがまい さとう ★ごま かたくりこ こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	589	30.0	
8	金		*ガーリックライス *インディアンポテト ◆サイダージュレ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	はいがまい ★バター オリーブゆ じゃがいも こめあぶら さとう こんにやく サイダー	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ パインアップル ようなし みかん りんご レモン	696	19.8	
11	月		東北の復興を祈って～福島郷土料理 *わかめご飯 *目光の唐揚げ *こづゆ	わかめ ★ぎゅうにゅう めひかり ★ほたてがい ★あぶらあげ ★なると	はいがまい ★おおむぎ かたくりこ さといも したらき ★たまふ	しょうが だいこん にんじん きくらげ こまつな	617	23.8	
12	火		*はちみつレモントースト *白菜のクリームスープ ◆パリパリサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	★しよくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも ★こむぎこ ★バター さとう かつお	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー はくさい きゅうり キャベツ	673	19.1	
13	水		*豚丼 *けんちん汁 *デコボン	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ ★とうふ	はいがまい ★おおむぎ こめあぶら したらき さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな デコボン	620	27.6	
14	木		◆みそラーメン *うずら煮卵 ◆ココアプリン	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう アガー ★うずらたまご ★なまクリーム	★ちゅうかめん ★ごまあぶら ロード ★ねりごま さとう こめあぶら ★チョコレート	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	718	28.1	
15	金		*はいがごはん *ふりかけ ◆まぐろとチーズの包み揚げ *鶏ごぼう汁	★ぎゅうにゅう あおりのり かつおぶし ちりめんじゃこ ★チーズ かじきまぐろ とりにく ★さつまあげ	はいがまい さとう ★ごま ★こむぎこ ★はるまきのか わ こめあぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	638	32.3	
18	月		◆ミルクコーヒー *はいがごはん ◆畑のお肉甘辛煮 *つくね汁	★ミルクコーヒー ★だいちミート とりひきにく ★とうふ	はいがまい かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい	630	27.4	
19	火		◆チキンカレーライス *和風サラダ *いちご	とりにく ★ぎゅうにゅう	はいがまい ★おおむぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ ★こむぎこ ★バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ ★りんご セロリー きゅうり れんこん だいこん ★いちご	659	19.9	
20	水		*赤飯 ◆鶏の照り焼き *さくら汁 *すだちゼリー	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かんでん	はいがまい もちごめ ★ごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな アロエ すだち	713	30.5	
							3月の平均	649	25.7

※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。
 ★☆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。

6年生のリクエストメニュー ベスト8

- 1位 練馬スパゲティ 32人
- 2位 揚げパン 29人
- 3位 エクレアパン 28人
- 4位 カレーライス 24人
- 5位 サイダージュレ 17人
- 6位 パリパリサラダ 16人
- 7位 みそラーメン 15人
- 8位 まぐろとチーズの包み揚げ 11人



花粉症対策！ 食生活を見直そう

花粉症対策には、生活習慣の見直しが大切です。
 鼻の粘膜を刺激する刺激物は避け、インスタント食品などはひかえて栄養バランスのよい食事をしましょう。

