



3月の献立表



平成28年度 練馬区立小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
1	水	○	ご飯 生揚げと野菜のうま煮 じゃこ入りサラダ くだもの	鶏肉 生揚げ 焼き竹輪 しらす干し 牛乳	こめ さといも 上白糖 米サラダ油 いりごま(白)	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ だいこん キャベツ ホールコーン缶詰 玉葱 くだもの	661 26.5	
2	木	○	ポークストロガノフ コーンサラダ くだもの	豚肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳	こめ 上白糖 小麦粉 バター 米サラダ油	トマトピューレ にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ ホールコーン缶詰 くだもの	685 23.2	
3	金	○	【ひなまつり献立】 菜の花ずし サワラの西京焼き すまし汁 桃の寒天ゼリー	サケ たまご サワラ 米みそ 木綿豆腐 粉かんでん 牛乳	こめ 上白糖 米サラダ油 すりごま(白)	なばな にんにく こまつな れんこん かんぴょうしょうが だいこん ねぎ モモジュース	619 28.3	
6	月	○	イカのかっこみご飯 小松菜入り卵焼き もやしサラダ 白菜のみそ汁	油揚げ いか 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 大豆 米みそ ひじき カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 米サラダ油 すりごま(白)	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	609 27.2	
7	火	○	ごま塩ご飯 サケの塩こうじ焼き おかか和え かきたま汁 くだもの	サケ 油揚げ 糸削り(鰹) 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 米こうじ 上白糖 じゃがいも でん粉 いりごま(黒) いりごま(白)	こまつな にんにく ほうれんそう キャベツ ねぎ くだもの	631 29.8	
8	水	○	【6年生リクエストメニュー】 きなこ揚げパン ポトフ 海藻サラダ	きな粉(大豆) ベーコン 豚肉 ウィナー 海藻ミックス カットわかめ 牛乳	ミルクパン上白糖 じゃがいも 三温糖 米サラダ油 すりごま(白) ごま(いり)	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	655 23.6	
9	木	○	【おわかれ給食】 豚キムチ丼 春雨スープ おかしな半熟たまご	豚肉 大豆 八丁味噌 ベーコン 木綿豆腐 粉かんでん カルピス 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油 ごま(いり)	にんじん にんにく はくさいキムチ 玉葱 ねぎ はくさい たけのこも缶	681 23.9	
10	金	○	【6年生リクエストメニュー】 みそラーメン 豆腐とツナの揚げ餃子 粉ふき芋	豚肉 米みそ 八丁味噌 大豆 まぐろ缶詰(油漬) 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも 米サラダ油 ラード ごま油 ごま(いり)	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶詰 めんま	680 24.7	
13	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草のゴマ和え わかめのみそ汁	とりひき肉 凍り豆腐 油揚げ 米みそ 大豆 わかめ牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 すりごま(白)	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉葱 えのきたけ	623 27.4	
14	火	○	バターライスのホワイトソースかけ グリーンサラダ くだもの	鶏肉 調理用乳 生クリーム 牛乳	こめ 小麦粉 上白糖 バター 米サラダ油	にんじん ほうれんそう ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	637 17.4	
15	水	○	【郷土料理(東京都・八丈島)】 ご飯 トピウオのハンバーグ 糸寒天のゴマ酢和え 明日葉のみそ汁	豚ひき肉 とびうお 豆腐 米みそ たまご 油揚げ 大豆 米みそ 寒天 牛乳	こめ パン粉(生) 三温糖 でん粉 上白糖 じゃがいも いりごま(白) すりごま(白)	にんじん あしたば きゅうり もやし 玉葱 ねぎ	636 27.7	
16	木	○	はちみつレモントースト れんこんパリパリサラダ ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも マーガリン 米サラダ油 バター	にんじん ホールトマト缶詰 トマトピューレ レモン果汁 キャベツ もやし れんこん 玉葱 にんにく	601 19.7	
17	金	○	ご飯 カジキの照り焼き 春のきんぴら 生揚げと青菜のみそ汁 くだもの	メカジキ 豚肉 生揚げ 大豆 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 米サラダ油 いりごま(白)	にんじん ほうれんそう しょうが うどご ほうれんこん 玉葱 えのきたけ くだもの	628 26.1	
20	月		春 分 の 日					
21	火	○	きつねうどん 焼きししゃも 青のりポテトビーンズ わかめサラダ	鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも あおのり カットわかめ 牛乳	冷凍うどん 上白糖 じゃがいも でん粉 三温糖 米サラダ油 ごま(いり)	こまつな にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	639 28.7	
22	水	○	【卒業お祝い献立】 お赤飯 鶏のから揚げ 菜の花のおかか和え 沢煮椀 くだもの	ささげ 鶏肉 糸削り(鰹) 豚肉 木綿豆腐 牛乳	こめ もち米 でん粉 上新粉 上白糖 いりごま(黒) 米サラダ油	にんじん なばな しょうが キャベツ たけのこ だいこん ねぎ くだもの	679 28.4	

★食材量購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	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	
	エネルギー	たんぱく質	脂質			A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			C mg
今月の平均	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	644	25.5	29.4	362	2.3	237	0.37	0.52	42	4.6	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

★学校ホームページで日々の給食を紹介しています。ご覧ください。

今月は給食費の引き落としはありません。ご協力ありがとうございました。