

平成27年度 3月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品		熱や力のもとになる食品		体の調子を整える食品		
1	火	○	ビビンバ 大根の華風和え いちご	ぶた肉 みそ 牛乳		米 むぎ さとう 油 ごま油 ごま		にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん きゅうり いちご	593 22.1	
2	水	○	麦ごはん 肉豆腐 磯香和え	ぶた肉 (さば節)とうふ 牛乳 のり		米 むぎ しらたき じゃがいも 焼きふ さとう 油		にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ もやし	613 25.1	
3	木	○	五目ちらし寿司、手巻きのり 魚の照り焼き 菜の花のすまし汁	油揚げ キンメダイ (かつお節)牛乳 (こんぶ) 焼きのり		米 さとう でんぶ 焼きふ ごま		にんじん さやえんどう なばな たけのこ 干し椎茸 かんぴょうしょうが だいこん ねぎ えのきたけ	631 31.0	
4	金	○	焼きカレーパン 花野菜サラダ ポトフ	ウインナー ぶた肉 牛乳		ショートニングパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油		にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー セロリー にんにく しょうが キャベツ	639 28.0	
7	月	○	きびごはん じゃがいものそぼろ煮 うどのきんぴら	ぶた肉 牛乳		米 きび じゃがいも さとうくずでんぶ でんぶ つきこんにやく 油 ごま油		にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ごぼう うど	607 18.7	
8	火	○	ジャージャー麺 さつまいもと大豆の甘辛煮	ぶた肉 みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ		蒸し中華めん さとう でんぶ さつまいも 水あめ 油 ごま油		にんじん にんにくしょうが ねぎ たまねぎ たけのこ セロリー もやし きゅうり	768 29.4	
9	水	○	麦ごはん 魚のにんにくみそ焼き おかかあえ、かぶの和風汁	さば みそ(かつお節) とり肉 牛乳 (こんぶ)		米 むぎ さとう でんぶ ごま油 ごま		こまつな にんじん かぶ にんにく ねぎ もやし はくさい かぶ しめじ	585 27.7	
10	木	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ 大根のツナドレサラダ	きな粉 ぶた肉 ツナ 牛乳		コッペパン さとう 油 ごま油		にんじん チンゲンサイ もやし はくさい ねぎ セロリー きゅうり だいこん コーン たまねぎ	555 21.3	
11	金	○	中華風おこわ ジャンボ揚げぎょうざ 小松菜スープ	焼きぶた ぶた肉 とり肉 牛乳		米 もち米 さとう ぎょうざの皮 でんぶ ごま油 油		にんじん いらこまつな 干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが セロリー もやし	544 22.5	
14	月	○	こぎつねごはん わかさぎのカレー揚げ 豆乳仕立ての野菜汁	油揚げ とり肉 みそ 豆乳 (かつお節)牛乳 わかさぎ		米 むぎ さとう 小麦粉 さつまいも こんにやく 油		さやいんげん にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい	625 27.7	
15	火	○	スタミナ丼 フルーツポンチ	ぶた肉 牛乳 寒天		米 むぎ さとう でんぶ 油 ごま油 ごま		いらにんじん しょうが たまねぎ もやし キャベツ りんご にんにく みかん 缶 パイン缶 もも缶	642 23.6	
16	水	○	麦ごはん 鶏の照り焼き キャベツの黒ごまあえ かぶのみそ汁	とり肉 (かつお節)みそ 牛乳 (こんぶ)		米 むぎ さとう ごま		にんじん しょうが キャベツ かぶ 玉葱	579 25.3	
17	木	○	はちみつトースト ポークビーンズ カミカミサラダ、いよかん	ぶた肉 大豆 さきいか 牛乳		食パン はちみつ じゃがいも さとう バター 油		にんじん トマト缶 パセリ セロリー たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり キャベツ いよかん	642 23.6	
18	金	○	麦ごはん、ひじきふりかけ 和風卵焼き ねみつばのおひたし、豚汁	とり肉 たまご (かつお節) ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 ひじき こんぶ		米 むぎ さとう じゃがいも さといも こんにやく ごま 調合油		にんじん 根みつば たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	681 32.1	
22	火	○	チリビーンズライス 揚げワンタンサラダ デコボン	ぶた肉 大豆 牛乳		米 むぎ さとう 油 ごま油 ワンタンの皮		にんじん トマト缶 にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン デコボン	667 24.6	
23	水	○	赤飯 ぶりの照り焼き 菜の花のごまみそ、すまし汁	ささげ ぶり みそ (かつお節)とうふ なた 牛乳 (こんぶ)		米 もち米 さとう でんぶ ごま ねりごま		にんじん なばな こまつな しょうが もやし キャベツ ねぎ だいこん	586 29.0	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	ビタミン	食塩	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g
3月平均	622	26.0	18.7	2.6	339	217	0.36	0.50
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

