

3月 献立表

平成 30 年度

練馬区立大泉北小学校

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	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
1	金	○	◎サフランライスカレー 福神漬 パプリカサラダ	豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 ★有塩バター	にんじん トマト 缶詰 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 ★福神漬 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	664 19.5
4	月	○	ちらし寿司 ししゃものみりん焼き びり辛こんにゃく炒め すまし汁 ひな祭り献立	鶏肉 油揚げ ★たまご 削り節 ★あらはんぺん 刻みのり ★ししゃも ★牛乳	もち米 米 上白糖 突きこんにゃく 油 ごま油 ★白ごま	にんじん さやいんげん こまつな かんぴょう 干し椎茸 グリンピース だいこん ねぎ	604 26.3
5	火	○	四川豆腐丼 野菜のねぎソース和え 杏仁豆腐	豚肉 木綿豆腐 パールアガー ★調理用牛乳 ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 油 ごま油 ★白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし ねぎ	591 22.2
6	水	○	ご飯 ぶりの幽庵焼き かぶの香り漬け 根菜のごま汁	ぶり 米みそ ★牛乳	米 かたくり粉 ジャがいも ★白ごま	かぶ にんじん ★ゆず かぶ キャベツ しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	601 24.9
7	木	○	ミートソーススパゲッティー ◎サイダーポンチ	豚肉 大豆 ★牛乳	スパゲッティー 三温糖 オリーブ油 油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰	665 24.7
8	金	○	ご飯 卵焼き 野菜の磯和え 麩の味噌汁	豚肉 ★たまご 削り節 米みそ もみのり ★牛乳	米 上白糖 小町麩 油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	582 24.8
11	月	○	チキンライス ホットポテトサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ★たまご ★粉チーズ ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 上白糖 パン粉 ソフトタイプマーガリン 油 ノンエッグマヨネーズ	トマトジュース にんじん こまつな にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ セロリー	605 21.7
12	火	○	チャーハン 中華和え ワンタンスープ	焼き豚 ★なると 油揚げ 豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 ★ワンタンの皮 油 ごま油 ★白ごま	にんじん チンゲンツァイ なら にんにく しょうが 玉葱 ねぎ もやし はくさい	571 22.5
13	水	○	ご飯 焼きさばのおろしつゆかけ 野菜のごま酢あえ 豚汁	★さば 削り節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ ★牛乳	米 かたくり粉 上白糖 ジャがいも こんにゃく ★白ごま 油	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ	655 30.9
14	木	○	◎きなこ揚げパン 肉団子スープ 青のりポテト	きな粉 豚肉 木綿豆腐 あおのり ★牛乳	★ミルクパン グラニュー糖 かたくり粉 マロニー ジャがいも 揚げ油 ごま油	にんじん セロリー ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 はくさい	625 24.6
15	金	○	鯛飯 筑前煮 大根ときゅうりのびり辛漬 くだもの(みかん類)	まだい 鶏肉 削り節 ★牛乳	米 こんにゃく ジャがいも 上白糖 油 ごま油	さやいんげん にんじん しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ れんこん だいこん きゅうり キャベツ にんにく くだもの(みかん類)	624 24.1
18	月	○	じゃこべえご飯 からし和え たららのつみれ汁	ベーコン 油揚げ 削り節 ★たらすり身 米みそ 木綿豆腐 ★ちりめんじゃこ ★牛乳	米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 油 ★白ごま ごま油	こまつな にんじん にんにく もやし キャベツ だいこん しょうが ねぎ はくさい	574 24.8
19	火	◎ シ ョ ア	丸パン ハンバーグ ポイルキャベツ 米粉マカロニスープ	豚肉 大豆 押し豆腐 鶏肉 ★牛乳	★丸パン パン粉 三温糖 かたくり粉 米粉マ カロニ 油	にんじん 玉葱 キャベツ セロリー にんにく	566 27.2
20	水	○	お赤飯 ◎鶏肉の唐揚げ 白菜のおかか和え お祝いなると入りすまし汁 卒業お祝い献立	ささげ 鶏肉 粉かつお 削り節 木綿豆腐 ★なると こんぶ ★牛乳	米 もち米 かたくり粉 ★黒ごま 揚げ油 ごま油 ★白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ はくさい えのきたけ だいこん	607 26.0

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。
◎は6年生からのリクエストメニューです。