



献立表



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

日	曜	のりま	牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品 血や骨や歯、筋肉をつくる	黄：食品 熱や力のもとになる	緑：食品 体の調子をととのえる
1	火	○		麦ごはん・松風やき けんちん汁 やさしいおひたし	673	32.1	牛乳、ぶたにく、たまご、みそ とりにく、とうふ	米、むぎ、油、パン粉 さとう、白ごま、さといも こんにゃく	ねぎ、干しいたけ、ごぼう、にんじん だいこん、もやし、こまつな
2	水	○		練馬スパゲティ シューマンポテト 冷凍ピーチ	536	22.4	牛乳、ツナ、のり、ベーコン ひじき、あずき	オリーブオイル、スパゲティ さとう、油、じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん 冷凍ピーチ
3	木	○		ひなまつりちらし 菜の花のごまあえ すまし汁	585	27.8	牛乳、あぶらあげ、えび、たまご しらす干し、のり、とうふ、わかめ かまぼこ、わかめ	米、さとう、油、でんぷん 白ごま	干しいたけ、れんこん、きぬさや えのきだけ、にんじん、みつば、ねぎ こまつな、なの花、もやし
4	金	○		きなご揚げパン レンコン入り肉団子スープ くだもの	670	27.7	牛乳、きなこ、ぶたにく、とうふ たまご	ミルクパン、油、さとう でんぷん、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、れんこん、にんじん ねぎ、はくさい、干しいたけ、くだもの
7	月	○		麦ごはん・のりのつくだに 菊花しゅうまい さつまい	659	27.3	牛乳、のり、ぶたにく、みそ	米、むぎ、さとう、でんぷん ごまあぶら、さつまいも こんにゃく、しゅうまいのかわ	たまねぎ、ねぎ、しょうが、だいこん ホールコーン、にんじん、干しいたけ
8	火	○		古代米ごはん 魚の変わりやき 根菜キムチ汁	591	28.5	牛乳、さかな、ぶたにく、とうふ みそ	米、黒米、さとう、さといも こんにゃく、油、白ごま	ねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう 干しいたけ、だいこん、白菜キムチ
9	水	○		ココアパン 白菜のクリームスープ こまつなのごまドレッシング	511	18.6	牛乳、ベーコン、とりにく、わかめ 生クリーム	ココアパン、油、こむぎこ、 バター、さとう、白ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、グリーンピース こまつな、キャベツ、はくさい
10	木	○		麦ごはん・わかめのみそ汁 おろしハンバーグ 和風サラダ	645	27.6	牛乳、ぶたひきにく、とうふ わかめ、たまご、みそ	米、むぎ、油、パン粉、さとう、 じゃがいも、白ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん ねぎ、ごぼう、さやいんげん、きゅうり
11	金	○		えびピラフ フレッシュトマトスープ ガーリックポテト	610	24.3	牛乳、えび、とりにく、たまご	米、バター、油、でんぷん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、セロリー、トマト ピーマン、にんにく
14	月	○		わかめじゃこごはん おらくも汁 やししゃも	516	27.9	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ とりにく、たまご、豆腐 ししゃも	米、白ごま、でんぷん	干しいたけ、ねぎ、ほうれんそう にんじん
15	火	○		みぞラーメン うずらの煮たまご かりがらじゃこサラダ	699	30.7	牛乳、ぶたにく、うずらたまご ちりめんじゃこ	油、中華めん、ごま油 白ごま、さとう	にんにく、しょうが、白菜、たまねぎ にんじん、もやし、ねぎ、にら、ごぼう キャベツ
16	水	○		中華丼 わかめスープ くだもの	562	27.2	牛乳、ぶたにく、なると、いか とりにく、わかめ、とうふ	米、むぎ、油、さとう、でんご ごま油、白いりごま	にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ 白菜、干しいたけ、ねぎ、くだもの
17	木	○		きんぴらごはん いしかり汁 やさしいごまドレッシング	551	22.9	牛乳、あぶらげ、しゃげ、 とうふ、わかめ、みそ	米、ごま油、さんおんと、 こんやく、じゃがいも、 白いりごま、さとう	ごぼう、にんじん、グリーンピース、 だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう きゃべつ、もやし
18	金	○		カレーライス 福神漬 杏仁豆腐	766	22.7	牛乳、ぶたにく、 生クリーム、こなかんでん	米、むぎ、油、バター、こむぎこ さとう、トマトケチャップ	にんにく、にんじん たまねぎ、パイン缶、ミカン缶、おうとう缶
22	火	○		梅わかごはん 新じゃがのほろろ煮 れんこんサラダ	575	20.5	牛乳、わかめ、ぶたにく	米、もち米、白ごま、油 じゃがいも、さとう、でんぷん	きざみ梅、しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、れんこん、キャベツ
23	水	○		赤飯・いんげんのあえもの とりのからあげネギソース わかたけ汁・デザート	620	25.3	牛乳、ささげ、わかめ とりにく、豆腐	もち米、米、黒ごま、油 こむぎこ、パン粉、でんぷん さとう、白ごま、でんご	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、みつば、さやいんげん たけのこ缶、デザート
24	木			修了式(しゅうりょうしき)					
25	金			卒業式(そつぎょうしき)					

6年生リクエスト: 2日(水) 練馬スパゲティ 4日(金) きなご揚げパン 15日(火) みぞラーメン 18日(金) カレーライス

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



卒業おめでとう

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
3月	611	25.8	20.6	333	2.3	246	0.42	0.54	30	2.9	4.4
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取1補欠-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0