

3月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質(g)	
1	金		ひなまつりすし・おふのすましじる しおきゅうり・ひなまつりデザート	牛乳、たまご あぶらあげ、なると クリーム、とりこ	こめ、ふ さとう、 なたね油、	にんじん、みつば、だいこん かんぴょう、ほししいたけ きゅうり、いちご	628 23.8	
4	月		☆おろしスパゲティー・やさしいサラダ ☆おかしなおかしなめだまやき	牛乳、ツナ のり かんてん	スパゲティー、ごま油 さとう、オリーブ油 なたね油、	こまつな、だいこん もやし、きゃべつ とうもろこし、もも(缶)	659 25.9	
5	火		ごはん(酒田のおこめ)・とりのてりやき とうふのすましじる・おかかあえ	牛乳、とりこ とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	ごはん、 なたね油	にんじん、ほうれんそう しょうが、ねぎ だいこん	615 27.4	
6	水		だいこんめし・やさしいしゃも すいとん・ふかしさつまいも	牛乳、とりこ あぶらあげ、チーズ ししゃも	こめ、かたくりこ なたね油、こむぎこ さつまいも	にんじん、だいこん、こまつな だいこんのは、しょうが、 ほししいたけ、ほくさい	670 26.0	
7	木		セルフホットドッグ・やさしいスープ ☆フライドポテト	牛乳、ぶたにく ベーコン、 フランクフルト	パン、じゃがいも さとう なたね油	にんじん、にんにく、パセリ きゃべつ、しょうが ねぎ、たまねぎ	627 23.6	
8	金		むぎごはん・マーボーとうふ わかめスープ・かたぬきチーズ	牛乳、とうふ、わかめ ぶたにく、チーズ ベーコン、テンメジャン	こめ、むぎ、 なたね油、ごま油 さとう	にんじん、にんにく、しょうが ほししいたけ、ねぎ、セロリー グリーンピース、チンゲンサイ	663 27.8	
11	月		おやこどん・☆くだもの こんさいのごまじる	牛乳、とりこ かまぼこ、たまご あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ さとう、なたね油 ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう だいこん、ほししいたけ、 グリーンピース、しめじ、くだもの	680 27.0	
12	火		☆てづくりメロンパン ☆ABCスープ・コーンポテト	牛乳、 たまご ベーコン	パン、さとう、バター こむぎこ、マーガリン じゃがいも、なたね油	にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんにく はくさい、マッシュルーム	645 19.3	
13	水		ごはん(酒田のおこめ)・じゃがいものみそしる 魚のさいきょうやき・しらすあえ	牛乳、さけ みそ、わかめ しらす	こめ、じゃがいも さとう、ごま なたね油	にんじん、こまつな しょうが、にんにく ねぎ、だいこん	594 28.5	
14	木		☆ピリカラごまみそラーメン にうすらたまご・てづくりメンマ	牛乳、わかめ ぶたにく、みそ うずらたまご	めん、さとう ごま油、ごま なたね油	にんじん、こまつな、ほくさい しょうが、たまねぎ、もやし にんにく、とうもろこし	614 23.3	
15	金		むぎごはん・きゃべつのごんぶあえ なまあげとやさしいのもの	牛乳、しおこんぶ ぶたにく なまあげ	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、こんにやく なたね油、ごま油	にんじん、いんげん たけのこ、きゃべつ ほししいたけ	638 24.1	
18	月		はいがパン・いちごジャム コーンクリームスープ・ひじきのサラダ	牛乳、ツナ、みそ とりこ、ひじき ベーコン、クリーム	パン、さとう じゃがいも、なたね油 ごま、ごま油	にんじん、にんにく、たまねぎ きゃべつ、マッシュルーム とうもろこし、いちごジャム	625 22.9	
19	火		ごはん・ふりかけ・☆えびフライ ゆできゃべつ・ぐだくさんみそしる	牛乳、みそ たまご、あぶらあげ わかめ、えび	こめ、さとう こむぎこ、ごま なたね油、パンこ	にんじん、ねぎ だいこん きゃべつ	650 27.2	
20	水		春 分 の 日					
21	木		おせきはん・まつかぜやき こづゆ・☆くだもの	コーヒー、みそ、 さきげ、たまご はたて、ぶたにく	こめ、もちごめ、さとう でんぶん、パンこ、ごま なたね油、さといも、ふ	こまつな、にんじん、いちご だいこん、えのき、しめじ ねぎ、ほししいたけ	615 24.8	

※ 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

☆印は6年生のリクエスト給食です。

一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (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)		
八坂小3月	637	25.1	20.4	350	2.4	239	0.37	0.59	27	2.7	4.5
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140 140~420	0.40	0.50	23	2.5	6.0

* 早寝早起き朝ごはん *

一年間献立表に掲載してきました、「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルマークです。「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣が子ども達の健やかな成長には大切です。日々の学校生活をしっかり送るためには、健康な体があってこそです。その基となることのひとつが、「早寝早起き朝ごはん」です。今年度はあと少しですが、新学年の始まりに合わせ、生活習慣を見直してみましよう。

