

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)
3	月		ひなまつりずし・おふのすましじる しおきゅうり・☆おたのしみデザート	牛乳、たまご あぶらあげ、なると クリーム、とりにく	こめ、ふ さとう、ココア 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	675 25.4
4	火		ごはん・とうふとわかめのみそしる ☆かじきのかりんとうがらめ	牛乳、だいた、とうふ まかじき、あぶらあげ みそ、わかめ	こめ こむぎこ なたね油、	にんじん、ねぎ しょうが だいこん	654 33.1
5	水		セルフホットドッグ・やさいスープ ☆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 きゃべつ、しょうが ねぎ、たまねぎ	627 23.6
6	木		ジャージャーめん ☆おかしなおかしなめだまやき	牛乳、みそ ぶたにく テンメンジャン	めん、さとう なたね油、ごま油 ごま	にんじん、もやし、きゅうり たけのこ、たまねぎ ほししいたけ、にんにく	680 25.4
7	金		おやこどん・☆くだもの こんさいのごまじる	牛乳、とりにく かまぼこ、たまご あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 なたね油、ごま さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん ほししいたけ、ごぼう グリーンピース、しめじ	678 27.3
10	月		だいこんめし・やきししゃも ずいとん・ふかしさつまいも	牛乳、とりにく 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	669 26.1
11	火		パインパン・チキングラタン やさいとたまごのスープ	牛乳、とりにく、チーズ えび、ベーコン たまご、クリーム	パン、マカロニ バター、なたね油 こむぎこ、パンこ	にんじん、こまつな たまねぎ、にんにく マッシュルーム	674 28.4
12	水		むぎごはん・きゃべつのこんぶあえ なまあげとやさいのもの	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	644 24.4
13	木		ジャンバラヤ・ポイルウィンナー ベーコンポテトスープ	牛乳、とりにく えび、ウィンナー ベーコン	こめ、むぎ じゃがいも、バター なたね油	にんじん、ピーマン、パプリカ たまねぎ、にんにく、いんげん とうもろこし、セロリー	598 19.4
14	金		むぎごはん・マーボーどうふ わかめスープ	牛乳、とうふ ぶたにく、わかめ 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	624 25.1
17	月		☆ピリカラごまみそラーメン ☆にうずらたまご・☆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、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、チンゲンサイ	614 23.3
18	火		ごはん(酒田のおこめ)・ふりかけ とりのからあげ・☆ぐだくさんみそしる	牛乳、かつおぶし とりにく、みそ あぶらあげ	こめ、さとう、こむぎこ かたくりこ、なたね油 ごま、ごま油	にんじん、こまつな、にんにく きゃべつ、だいこん、 しめじ、ねぎ	662 27.4
19	水		チーズパン・コーンクリームスープ ひじきのサラダ	牛乳、ツナ、みそ とりにく、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 ごぼう、マッシュルーム とうもろこし、たまねぎ	616 23.7
20	木		おせきはん・さけのさいきょうやき こまつなのすましじる・☆くだもの	ミルクコーヒー あずき、さけ とりにく、みそ	こめ、もちごめ ごま、さとう なたね油	こまつな、にんじん、 にんにく、しょうが ねぎ、くだもの	584 27.8

※ 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	643	25.7	21.3(29.8%)	346	2.4	237	0.36	0.53	25	2.6	4.4
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0

* 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供たちの健康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。



ねんかん きょうしよく
6年間の給食についてふりかえって
みましよう。