

# 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)
2	月		セルフホットドッグ・やさいスープ ★パリパリサラダ	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、ワントンのかわ なたね油、ごま油	にんじん、にんにく、こまつな きゃべつ、しょうが、もやし ねぎ、たまねぎ	628 24.6
3	火		ひなまつりずし・おふのすましじる しおきゅうり・★ももゼリー	牛乳、たまご、えび あぶらあげ、なると クリーム、とりにく	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、きゅうり、れんこん ほししいたけ、ももジュース	612 24.3
4	水		ごはん・しんじゅだんご けんちんじる・だいこんのうめあえ	牛乳、とりにく とうふ、ぶたにく たまご、とうふ	ごはん、じゃがいも、 さとう、こんにやく なたね油、パンこ、もちごめ	にんじん、こまつな、だいこん ごぼう、ほししいたけ うめびしお、ねぎ	626 26.8
5	木		ジャージャーめん ★サイダーポンチ	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 ねぎ、ほししいたけ、にんにく しょうが	648 24.4
6	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	679 27.5
9	月		ごはん・とうふとわかめのみそじる ★かじきのかりんとうがらめ	牛乳、だいず、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	632 32.9
10	火		だいこんめし・やきししゃも すいとん・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、しょうが だいこんのは、ほうれんそう ほししいたけ、はくさい	663 26.3
11	水		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	666 28.4
12	木		むぎごはん・きゃべつのかんぶあえ なまあげとやさいのにも	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	金		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	602 19.7
16	月		ヘルシードライカレー・パセリポテト ベジタブルスープ・かたぬきチーズ	牛乳、ぶたにく レンズまめ、チーズ ベーコン	パン、かたくりこ ごま油、ごま、バター なたね油、じゃがいも	にんじん、はくさい、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんにく セロリー、チンゲンサイ、ぶどう	601 26.5
17	火		★ピリカラごまみそラーメン・くだもの 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、はくさい、しょうが たまねぎ、もやし、にんにく とうもろこし、ほうれんそう	638 24.4
18	水		ごはん(酒田のおこめ)・のりのつくだに さけのさいきょうやき・ぐだくさんじる	牛乳、さけ みそ、ひじき あぶらあげ、のり	こめ、 さとう じゃがいも	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、だいこん、 しめじ、ねぎ	580 29.9
19	木		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 23.4
20	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
23	月		おせきはん・エビフライ・★くだもの ポイルキャベツ・こまつなのすましじる	ミルクコーヒー、えび ささげ、たまご とりにく	こめ、もちごめ ごま、なたね油 パンこ	こまつな、にんじん、 きゃべつ ねぎ、くだもの	663 28.4

※ 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	633	26.1	20.3(28.8%)	348	2.4	243	0.40	0.54	27	2.6	4.7
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。

