

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	木		むぎごはん ホイコーロー・もずくスープ	牛乳、もずく、 ぶたにく、みそ テンメジャン、たまご	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、	にんじん、ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ きゃべつ、たけのこ	621 22.7	
2	金		ごもくちらしずし すましじる・ももゼリー	牛乳、のり、わかめ とりにく、たまご、えび とうふ、あぶらあげ	こめ、むぎ さとう、 なたね油、	にんじん、さやえんどう ごぼう、だいこん ほししいたけ	634 24.6	
5	月		ダイスチーズパン ひじきサラダ・コーンクリームスープ	牛乳、ひじき つな、みそ、ベーコン とりにく、クリーム	パン、さとう じゃがいも、ごま なたね油、ごま油	にんじん、キャベツ、にんにく とうもろこし、たまねぎ マッシュルーム	622 24.6	
6	火		ごはん・レンズまめカレー たまごスープ・くだもの	牛乳、ぶたひきにく レンズまめ、たまご とりにく	こめ、むぎ、 じゃがいも、バター なたね油、こむぎこ	ピーマン、にんじん、にんにく たまねぎ、えのき、しょうが ほうれんそう、ねぎ	696 25.6	
7	水		だいすずとベーコンのごはん 白身魚のレモンやき・パミセリスープ	牛乳、メルルーサ ベーコン、だいたい、 とりにく	こめ、むぎ マカロニ、バター なたね油	こまつな、にんじん、にんにく きゃべつ、とうもろこし たまねぎ、マッシュルーム	617 27.4	
8	木		ごはん・ごまだんご けんちんじる・大根の梅肉あえ	牛乳、とりにく とうふ、ぶたひきにく たまご	こめ、むぎ、パンこ じゃがいも、こんにやく ごま、ごま油	にんじん、こまつな、 だいこん、ねぎ ほししいたけ、ごぼう	660 27.9	
9	金		ピリカラごまみそラーメン てづくりメンマ・おかしなめだまやき	牛乳、みそ わかめ、ぶたにく かんでん	めん、さとう ごま、なたね油 ごま油	にんじん、こまつな、もやし しょうが、はくさい、にんにく たまねぎ、とうもろこし	658 22.8	
12	月		パンパン・タンドリーチキン フライドポテト・やさいスープ	牛乳、ベーコン ぶたにく、ヨーグルト とりにく	パン じゃがいも なたね油	にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんにく、しょうが しょうが、きゃべつ、セロリー	625 26.3	
13	火		むぎごはん・わかめスープ マーボー豆腐・かたぬきチーズ	牛乳、ベーコン、チーズ ぶたひきにく、わかめ とうふ、テンメジャン	こめ、むぎ さとう、ごま油 なたね油	にんじん、ちんげんさい ねぎ、にんにく、セロリー、 ほししいたけ、グリーンピース	660 27.9	
14	水		キムタクごはん やしししゃも・しらたまだんごじる	牛乳、ししゃも ぶたにく、とうふ とりにく	こめ、むぎ しらたま、ごま なたね油	にんじん、こまつな、はくさい だいこん、たくあん、 ねぎ、しめじ	610 27.5	
15	木		ごはん・きゃべつのごんぶあえ なまあげとやさいののもの	牛乳、ごんぶ ぶたにく なまあげ	こめ、さとう こんにやく、ごま油 なたね油、じゃがいも	にんじん、さやいんげん ほししいたけ、たけのこ きゃべつ	638 24.1	
16	金		ガーリックフランス ポルシチ・くだもの	牛乳、 ぶたにく クリーム	パン、さとう じゃがいも、なたね油 マーガリン	にんじん、にんにく、たまねぎ きゃべつ、マッシュルーム セロリー、グリーンピース、くだもの	623 22.5	
19	月		ごはん・さばのぶなかほし 野菜たっぷり汁・なのはなのごまあえ	牛乳、さば とうふ、 みそ	こめ、さとう じゃがいも、ごま なたね油	にんじん、なのはな こまつな、だいこん はくさい、しめじ、ねぎ	616 28.6	
20	火		春 分 の 日					
21	水		おせきはん・こまつなのすましじる エビフライ・ポイルキャベツ	コーヒー牛乳、えび さきげ、たまご とりにく	こめ、もちこめ こむぎこ、パンこ なたね油、ごま	こまつな、にんじん だいこん、きゃべつ ねぎ	624 23.5	

* 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

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	636	25.4	20.1	356	2.4	240	0.42	0.55	31	2.8	5.0
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。

