



3月献立表



平成 31 年

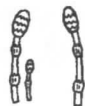
練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	○	ちらしずし すまし汁 いかのかりん揚げ ミルクゼリーイチゴソース ◎ひな祭り献立 都立入試発表(3年生なし)	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 寒天 むきえび たまご いか 削り節 豆腐 牛乳 だしこんぶ クリーム	精白米 上白糖 片栗粉 花魁 米サラダ油 ごま	にんじん さやえんどう 小松菜 かんぴょう(乾) 干し椎茸 しょうが ねぎ いちごジャム	エネルギー たんぱく質 885 Kcal 37.6 ㊦	
4	月	○	麻婆豆腐丼 なら入り中華スープ ハンパンスー	豆腐 豚肉 みそ 大豆 たまご ロースハム 牛乳	精白米 押麦 上白糖 片栗粉 はるさめ 米サラダ油 ごま油	にんじん たら たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 851 Kcal 36.1 ㊦	
5	火	○	★揚げパン(きなこ・ココア) ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	きな粉(大豆) ベーコン 鶏肉 いんげんまめ 牛乳	ゴッペン マーガリン グラニュー糖 上白糖 じゃがいも マカロニ 米サラダ油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン缶詰(ホール) きゅうり	エネルギー たんぱく質 716 Kcal 24.1 ㊦	
6	水	○	わかめご飯 みそ汁 和風オムレツ もやしのごま酢和え	鶏肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ じゃこ ひきき	精白米 押麦 上白糖 じゃがいも ごま 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉葱 もやし はくさい ね ほうれん草	エネルギー たんぱく質 791 Kcal 32.3 ㊦	
7	木	○	カレーライス コンニャクサラダ 果物	豚肉 牛乳 クリーム	精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 こんにやく 上白糖 米サラダ油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご もやし コーン缶詰(ホール) きゅうり 清美オレンジまたはデコポン	エネルギー たんぱく質 898 Kcal 25.1 ㊦	
8	金	○	ご飯 五目汁 魚のみそ漬け焼き ごまかか和え	めかじきまたは鮭 みそ 削り節 鶏肉 生揚げ 牛乳	精白米 上白糖 さといも 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく 長ねぎ はくさい もやし 大根 ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 757 Kcal 36 ㊦	
11	月	○	えび頭ピラフ 野菜スープ 鶏の唐揚げ	鶏肉 むきえび たまご ベーコン 牛乳	精白米 押麦 片栗粉 じゃがいも バター 米サラダ油	にんじん 青ピーマン にんにく 玉葱 しょうが セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 852 Kcal 33.4 ㊦	
12	火	○	★ジャージャー麺 杏仁豆腐	みそ 豚肉 豚骨 牛乳 脱脂粉乳 粉寒天	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 米サラダ油	にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶	エネルギー たんぱく質 893 Kcal 34.8 ㊦	
13	水	○	人参ごはん かきたま汁 ししゃものカレーあげ 野菜のからし和え	油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 削り節 牛乳 わかめ ししゃも	精白米 薄力粉 上白糖 ごま油 米サラダ油	にんじん 小松菜 ねぎ たけのこ(水煮) もやし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 782 Kcal 33.1 ㊦	
14	木	○	ウインナードッグ クラムチャウダー 果物	フランクフルト あさり ほたて 牛乳 生クリーム	ショートニングパン 上白糖 米サラダ油 マーガリン バター 薄力粉 じゃがいも	パセリ にんじん 玉葱 コーン キャベツ しめじ パセリ 清美オレンジまたはデコポン	エネルギー たんぱく質 880 Kcal 29.1 ㊦	
15	金	★ コーヒ 牛乳	赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き ごまあえ 果物 ◎お祝い献立(3年生最後の給食)	ささげ(乾) 鶏肉 豆腐 ぶり 油揚げ 乳飲料(コーヒー) だしこんぶ	精白米 もち米 上白糖 片栗粉 ごま 手まり飴	小松菜 にんじん ねぎ しょうが もやし いちご	エネルギー たんぱく質 811 Kcal 34.4 ㊦	
18	月	○	カレーピラフホワイトソースかけ かりんぼのサラダ	ベーコン 鶏肉 むきえび いか 牛乳 クリーム 粉チーズ	精白米 押麦 薄力粉 じゃがいも 上白糖 バター 米サラダ油	にんじん マッシュルーム(水煮) グリーンピース キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 882 Kcal 31.8 ㊦	
19	火	卒業式						
20	水	○	たまごチャーハン 春雨スープ しゅうまい	焼き豚 豚肉 たまご 豆腐 鶏肉 牛乳	精白米 普通はるさめ しゅうまいの皮 片栗粉 米サラダ油 ごま油	にんじん テンゲンサイ ねぎ 玉葱 はくさい しょうが	エネルギー たんぱく質 831 Kcal 33.8 ㊦	
21	木	春分の日						
22	金	○	魚のかば焼き丼 呉汁 果物	さんま 豚肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳 だしこんぶ	精白米 押麦 片栗粉 上白糖 じゃがいも こんにやく 米サラダ油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 清美オレンジまたはいちご	エネルギー たんぱく質 857 Kcal 32 ㊦	

学校行事や食材の都合により、献立を変更する場合があります

◎行事献立

★3年生リクエスト献立



3月旬の食材

玉葱 なら テンゲンサイ 春キャベツ セロリー ぶり
いちご 清美オレンジ デコポン



3月の栄養報告

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
	kcal	g	%	mg	mg
今月の平均	835	32.4	30.0%	383	3.6
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0
ビ タ ミ ン			食物繊維	食塩相当量	
A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
346	0.44	0.62	34	5.2	3.6
300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

今月も3年生のリクエストを実施します。
献立表の★がついたメニューがリクエストです。

