✿ 3月の献立 ✿

平成２６年度
練馬区立練馬東中学校

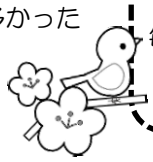
日	牛乳	献立名	主な食品と働き 赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	エネルギー タンパク質
2 (月)	○	きんぴらバーガー お米のシチュー ハニーサラダ	さつま揚げ 鶏肉 手亡豆 牛乳 チーズ クリーム	パン 砂糖 米 じゃがいも はちみつ ごま油 ごま 米ぬか油	人参 ブロッコリー ごぼう セロリー 玉葱 コーン缶 キャベツ	795 Kcal 31.6 g
3 (火)	○	ちらし寿司 すまし汁 さけのさされ焼き 果物 桃の節句メニュー	卵 豆腐 さけ 牛乳 のり わかめ	米 砂糖 ふ パン粉 ごま 米ぬか油 マヨネーズ	人参 絹さや れんこん かんぴょう 干し椎茸 ねぎ いちご	822 Kcal 35.2 g
4 (水)	○	麦ご飯 ★ポークカレー ★シーザーサラダ ★フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 牛乳 チーズ 寒天缶	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 マンゴーチャツネ 砂糖 食パン バター 米ぬか油	人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 りんご キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶 パイン缶 もも缶	902 Kcal 25.9 g
6 (金)	○	こぎつねご飯 かきたま汁 ししゃものごま衣揚げ 果物	豚肉 油揚げ なると 豆腐 卵 牛乳 ししゃも のり	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 米ぬか油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが 玉葱 えのき いよかん	796 Kcal 31.2 g
9 (月)	○	パインパン ヌイユスープ ★タンドリーチキン フレンチサラダ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	パインパン じゃがいも ヌイユ 砂糖 オリーブ油 米ぬか油	人参 玉葱 レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン缶	793 Kcal 35.7 g
10 (火)	○	ご飯 田舎汁 ごぼう入りつくね焼き 塩昆布和え	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 卵 牛乳 脱脂粉乳 昆布	米 こんにゃく 里芋 パン粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 菜の花 大根 えのき ねぎ しょうが 玉葱 ごぼう キャベツ	811 Kcal 35.5 g
11 (水)	○	わかめご飯 おくずかけ 切干大根入り卵焼き 甘味噌和え 郷土料理 宮城	油揚げ 豚肉 卵 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 そうめん 砂糖 ごま ごま油 米ぬか油	人参 さやいんげん 葉ねぎ 小松菜 ごぼう 干し椎茸 切干大根 玉葱 キャベツ	820 Kcal 28.0 g
12 (木)	○	★ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 小松菜の蒸しケーキ	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉 チョコレート ごま 米ぬか油 ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜 もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 ねぎ セロリー えのき	902 Kcal 33.8 g
13 (金)	○	ご飯 厚揚げとわかめの味噌汁 ★とんかつ 塩和え	厚揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき もやし	815 Kcal 35.5 g
16 (月)	○	キムチ炒飯 わかめスープ ★真珠団子	豚肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー パン粉 もち米 米ぬか油 ごま ごま油	人参 青ピーマン 白菜キムチ えのき 玉葱 しょうが ねぎ にんにく	810 Kcal 29.9 g
17 (火)	○	ツナ入りフレンチトースト ボルシチ コーンサラダ 世界の料理 ロシア	ツナ缶 卵 ベーコン 豚肉 牛乳 ヨーグルト	食パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ バター 米ぬか油 ごま油	人参 トマト缶 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶	810 Kcal 31.4 g
18 (水)	コーヒー牛乳	赤飯 白雪汁 ★鶏肉のから揚げ 煮浸し 卒業祝い献立	ささげ 鶏肉 はんぺん 油揚げ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 えのき ねぎ 大根 しょうが にんにく キャベツ	815 Kcal 29.9 g
19 (木)	○	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 さわらの照り焼き ごま和え 食育の日献立	油揚げ みそ さわら 牛乳 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき しょうが キャベツ もやし	754 Kcal 30.7 g
23 (月)	○	ご飯 ひじきふりかけ いかの七味焼き 野菜と高野豆腐の煮物 果物	かつお節 鶏肉 高野豆腐 いか 牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも 米ぬか油 ごま油	人参 さやいんげん 干し椎茸 大根 しょうが にんにく ねぎ でこぽん	782 Kcal 38.8 g
24 (火)	○	ケチャップピラフ 野菜スープ かじきの包み揚げ 果物	ウィンナー かじき 牛乳 チーズ	米 押麦 春巻きの皮 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 青ピーマン 小松菜 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ もやし いちご	847 Kcal 36.6 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
※ ３年生は、2, 11, 19, 23, 24日の給食はありません。
※ お好み献立アンケートで、皆さんからのリクエストが多かったメニューを1,2,3月に実施しています（★印）。

♪食育の日献立♪

（19日が休日の場合は、次の給食日になります）

毎月19日（食育の日）に、豆類、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、野菜類、魚類、椎茸（きのこ類）、いも類 の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。



【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	818	32.6	26.7	401	3.2	266	0.51	0.66	40	5.7	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

◇◆今月の献立から◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

2日 お米のシチュー　：お粥をピューレにしてとろみをつけた、やさしい味のシチューです。
3日 さけのさされ焼き　：さけにマヨネーズとパン粉をまぶして焼きます。
9日 ヌイユスープ　：「ヌイユ」はヌードルのフランス語で、きし麺に似た幅広の麺のことです。
11日 おくずかけ　：宮城県の郷土料理。だしに野菜とそうめんを加え、片栗粉でとろみをつけた汁です。本場は宮城県白石市の特産品「うーめん」を使います。
17日 ボルシチ　：ロシアの代表的な煮込み料理。本場は赤かぶ(ビーツ)で赤い色をつけ、仕上げにサワークリームを使います。給食ではケチャップ、トマトピューレ、ヨーグルトなどで味を調えて作ります。

♪主な旬の食材♪

さわら、かじき
菜の花、絹さや
葉ねぎ、いよかん
でこぽん、いちご

１年間、エプロン・テーブルクロスの洗濯にご協力いただき、ありがとうございました。

◇◆ 給食だよりに続く ◇◆