✿３月の献立✿

平成２７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
1 (火)	○	磯おこわ 豚肉の三州煮 わさび和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 昆布 ひじき	もち米 米 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 しょうが 玉葱 干椎茸 キャベツ もやし 菜の花	812 Kcal 32.6 g
2 (水)	○	黒ゴマトースト コーンシチュー ハニーサラダ	豚肉 牛乳 チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 米ぬか油 マーガリン バター ごま	人参 さやいんげん ブロッコリー にんにく 玉葱 コーン缶 キャベツ	803 Kcal 26.2 g
3 (木)	○	ちらし寿司 すまし汁 鮭のさざれ焼き 果物 桃の節句メニュー	たまご 豆腐 鮭 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 干椎茸 ねぎ いちご	797 Kcal 35.1 g
4 (金)	○	★練馬スパゲティ ★パリパリサラダ ★スイートポテト	ツナ缶 たまご 牛乳 のり 牛乳 クリーム	スパゲティ 砂糖 ワンタン さつまいも オリーブ油 米ぬか油 ごま油 バター	人参 小松菜 大根 きゅうり キャベツ	836 Kcal 28.9 g
7 (月)	○	ケチャップピラフ 野菜スープ ★ポテトキッシュ 果物	ウィンナー ベーコン 豚肉 たまご 牛乳 クリーム チーズ	米 押麦 じゃがいも バター 米ぬか油	人参 青ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ もやし いよかん	767 Kcal 24.6 g
9 (水)	○	ご飯 厚揚げとわかめのみそ汁 さばのみぞれかけ 塩和え	厚揚げ みそ さば 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき しょうが 大根 もやし	776 Kcal 32.7 g
10 (木)	○	★ガーリックトースト 果物 ビーンズシチュー ツナドレサラダ	ベーコン 豚肉 いんげん豆 大豆 レンズ豆 ツナ缶 牛乳	ソフトフランス じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま 米ぬか油 バター ごま油 マーガリン	人参 トマト缶 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし コーン缶 いちご	878 Kcal 32.2 g
11 (金)	○	わかめご飯 おくずかけ 切干大根入り卵焼き 甘みそ和え 郷土料理 宮城県	油揚げ 豚肉 たまご みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	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 干椎茸 切干大根 玉葱 キャベツ	805 Kcal 26.3 g
14 (月)	○	★焼肉丼 わかめスープ ★カルピスゼリー	豚肉 みそ ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天 カルピス	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま マロニー ごま油	人参 にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ えのき	817 Kcal 32.3 g
15 (火)	○	ご飯 田舎汁 ごま酢和え 黒はんぺんのフライ 校長先生の出身地 静岡県の名物	油揚げ みそ 豆腐 たまご 黒はんぺん 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ もやし	815 Kcal 28.0 g
16 (水)	○	コスタリカライス わかめサラダ チーズケーキ	鶏肉 いんげん豆 たまご 牛乳 わかめ ヨーグルト クリームチーズ	米 押麦 コーンスターチ 砂糖 小麦粉 米ぬか油 ごま油 バター	トマト缶 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ 人参 大根	893 Kcal 27.0 g
17 (木)	コーヒー牛乳	赤飯 みぞれ汁 ★鶏のから揚げ 塩昆布和え 卒業祝い献立	ささげ 豚肉 鶏肉 昆布 コーヒー牛乳	米 もち米 片栗粉 小麦粉 こんにゃく ごま ごま油	人参 小松菜 えのき 大根 しょうが にんにく キャベツ きゅうり	751 Kcal 27.6 g
22 (火)	○	ご飯 じゃが芋のみそ汁 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	755 Kcal 32.6 g
23 (水)	○	クロックムッシュ 果物 鶏肉のトマトシチュー フレンチサラダ 世界の料理 フランス	ハム たまご 鶏肉 レンズ豆 手亡豆 牛乳 チーズ	胚芽パン じゃがいも 砂糖 バター 米ぬか油	人参 トマト缶 にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱 いちご	828 Kcal 38.7 g
24 (木)	○	鮭ふりかけご飯 肉豆腐 酢みそ和え 果物	鮭 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ のり わかめ	米 しらたき 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 しめじ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 でこぽん	800 Kcal 31.5 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、1, 2, 22, 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♪

（実施日は前後することがあります）

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	809	30.4	27	392	3.2	246	0.54	0.63	45	6.0	3.3
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◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

3日 さけのさざれ焼き　：さけにマヨネーズとパン粉をまぶして焼きます。

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。

15日 黒はんぺんのフライ：黒はんぺんは、いわしやさばを骨、皮と身を丸ごとすりつぶして塩を入れてゆでた魚肉練り製品。静岡県の中でも特に焼津市が産地として有名です。

16日 コスタリカライス ：豆と野菜、肉を炒めてケチャップなどで味付けしたものをご飯にかけます。

23日 クロックムッシュ ：フランスが発祥のトーストの一種。卵液に浸したパンにチーズとハムをはさみ、溶かしバターをかけて焼きます。

♪主な旬の食材♪

さわら、菜の花
葉ねぎ、絹さや
でこぽん、いちご
いよかん

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。