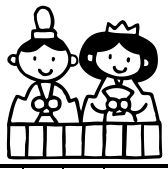


3月 の 献 立 表

平成28年3月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を 整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質 g
1	火	○	ごはん ひじきの炒煮 いかの生姜焼 いも煮汁	牛乳 いか 鶏肉ひき肉 油揚げ 大豆 豚肉 白みそ 赤みそ さば節 芽ひじき	米 米粒麦 突こんにゃく 砂糖 じゃがいも さといも 板こんにゃく サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 大根 はくさい ねぎ	754 35.6
2	水	○	揚げパン きなこ&和三盆糖 じゃこ入りサラダ ミネストローネ	牛乳 きな粉 ベーコン 大豆 鶏ガラ ちりめんじゃこ	ミルクパン グラニュー糖 和三盆糖 じゃがいも シェルマカロニ サラダ油 ごま油 砂糖	にんじん トマト缶詰 パセリ キャベツ もやし(緑豆) 玉葱 にんにく セロリー	826 29.6
ひなまつり献立 3	木	○	鮭の押し寿司 あしたば団子 ふのすまし汁	牛乳 さけ 卵 さば節 あずき 昆布 もみのり カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 砂糖 あられ麩 白玉粉 上新粉 サラダ油	小松菜 にんじん さやいんげん あしたば 大根 ほんしめじ	817 30.4
4	金	○	四川みそ豆腐丼 中華の即席漬け はるみ	牛乳 豚モモ肉 赤みそ 八丁味噌 豆板醤 木綿豆腐	米 米粒麦 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 生姜 もやし(緑豆) きゅうり はるみ	802 30.2
7	月	○	ごはん じゃがいもの甘辛煮 さんが焼き なめこ汁	牛乳 むろあじ 鶏肉 赤みそ 卵 木綿豆腐 さば節	米 米粒麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 いりごま	にんじん 小松菜 生姜 ねぎ 玉葱 なめこ もやし(緑豆)	804 37.0
8	火	○	スパゲティミートビーンズ フライドポテト デコポン	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚骨 ベーコン	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	にんじん ピーマン にんにく 生姜 玉葱 えのきたけ デコポン	921 33.2
9	水	○	ごはん 手作りふりかけ 豆腐の五目炒め もやしのピリ辛風味 春雨スープ	牛乳 花かつお 鶏肉モモ 木綿豆腐 豆板醤 鶏ガラ ちりめんじゃこ あおのり 豚肉	米 米粒麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨 いりごま サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし(緑豆) キャベツ	743 30.0
10	木	○	ミルクパン カスタードクリーム 野菜入りデラックスミートローフ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 卵 豚ひき肉 レンズまめ	ミルクパン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも バター	にんじん 小松菜 ホールコーン 玉葱 セロリー	743 32.2
11	金	○	昆布ごはん ゆで豚肉の甘辛味噌炒め わかめのすまし汁	牛乳 鶏肉胸 油揚げ 豚肉 豆板醤 テイメイジャン さば節 刻み昆布 昆布 カットわかめ	米 砂糖 でん粉 サラダ油	にんじん ピーマン 小松菜 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし(緑豆) 生姜 にんにく	752 30.2
14	月	○	カレーピラフ 魚のレモン焼 豆腐のコンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 さわら 木綿豆腐 鶏ガラ	米 じゃがいも バター サラダ油 いりごま オリーブ油	にんじん さやえんどう 玉葱 ほんしめじ ホールコーン レモン	775 35.0
卒業おめでとう献立 15	火	○	お赤飯 ししゃものタルタルソース焼 けんちん汁 いちご	牛乳 ささげ 卵 さば節 鶏肉 木綿豆腐 ししゃも 粉チーズ	もち米 米 薄力粉 板こんにゃく じゃがいも マヨネーズ サラダ油 いりごま	パセリ にんじん 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ いちご	819 32.7
16	水	○	三色ごはん キャベツの味噌汁 はっさく	牛乳 大豆 豚ひき肉 卵 さば節 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 砂糖 サラダ油	ほうれん草 小松菜 にんじん もやし(緑豆) ねぎ キャベツ はっさく	814 33.5
17	木	○	☆セレクト給食☆ ごはん 白菜の煮浸し 鶏肉の唐揚げ もずくのすまし汁	牛乳 鶏胸肉 もずく 油揚げ さば節	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 サラダ油	にんじん 小松菜 えのきたけ 生姜 はくさい 大根 ねぎ	A:879 37.3
			A:ココアケーキ B:バナナケーキ	卵 牛乳 卵 牛乳	薄力粉 砂糖 バター 薄力粉 砂糖 バター	バナナ	B:855 37.2
22	火	○	ごはん 厚焼き卵 ポン酢わかめ すいとん	牛乳 鶏肉 おから 卵 さば節 カットわかめ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ 生姜 はくさい ねぎ ほんしめじ	789 28.5
23	水	○	ドライカレー 芋の味噌チーズ焼 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 大豆 白みそ チーズ ヨーグルト	米 薄力粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	パセリ にんじん ピーマン にんにく 玉葱 生姜 清見オレンジ	890 29.2

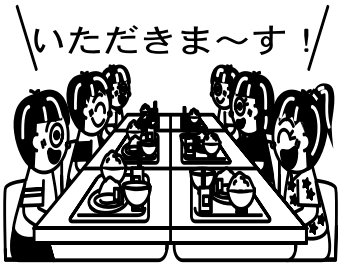
*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

17日(木)はセレクト給食です。

Aセット：ココアケーキ

Bセット：バナナケーキ

みなさんはどちらを選びますか。



早ね
早おき
朝ごはん

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク