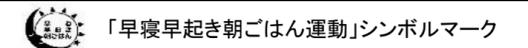


日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年
1	金	○	ハッシュドポーク わかめサラダツナドレ 果物	豚肉 鶏がら オイルツナ	牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 キャベツ 果物(みかん)	米 おおむぎ 薄力粉 砂糖	米油 ごま油	852	26.4	☺	☺	
4	月	○	ジャーチャー麺 カリカリ油揚げサラダ おかしなおかしな目玉焼き	豚骨(だし) 大豆 テンメンジャン 米みそ 油揚げ	牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん	もやし きゅうり 生姜 玉葱 干し椎茸 だけのこ 長葱 にんにく キャベツ 黄桃(缶詰)	蒸し中華麺 砂糖 澱粉	米油 ごま油	890	34.7	☺	☺	☺
5	火	○	麦ごはん ししゃもの南蛮漬け かぶの塩和え じゃが芋と厚揚げの旨煮	生揚げ 米みそ し) 鶏肉 かつお節(だし)	牛乳 ししゃも	かぶ(葉) にんじん さやいんげん	長葱 キャベツ きゅうり かぶ 干し椎茸	米 おおむぎ 澱粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	779	26.7	☺	☺	
6	水	○	ガーリックフランス カレーポークビーンズ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 鶏がら(だし) ウィナー	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん	にんにく セロリー 玉葱 黄桃(缶詰) パイン(缶詰) みかん(缶詰)	ソフトマロン じゃが芋 薄力粉 砂糖	ソフトマロン じゃが芋 薄力粉 砂糖	888	31.2	☺	☺	☺
7	木	○	麦ごはん 油淋鶏 もやしのナムル 野菜かきたま汁	鶏肉 かつお節(だし) 鶏卵	牛乳 昆布(だし)	にんじん ほうれんそう 小松菜	生姜 にんにく 長葱 もやし はくさい えのきたけ きくらげ	米 おおむぎ 薄力粉 澱粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	819	29.5	☺	☺	☺
8	金	○	きびごはん 鯖の味噌煮 小松菜ソテー 根菜汁	まさば 米みそ ベーコン 鶏肉 かつお加工品(だし) 油揚げ	牛乳 昆布(だし)	小松菜 にんじん	生姜 にんにく キャベツ ホールコーン マッシュルーム ぶなしめじ 大根 ごぼう れんこん	米 もちきび 砂糖 こんにゃく	ソフトマロン じゃが芋 薄力粉 砂糖	806	34.6	☺	☺	☺
11	月	コ 牛乳 ヒ	きなこ揚げパン カリカリベーコンサラダ ABCスープ	きなこ ベーコン 鶏肉 鶏がら(だし)	乳飲料(コヒ)	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり はくさい セロリー	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 ごま油	847	28.3	☺	☺	☺
12	火	○	練馬スパゲティ 揚げじゃがサラダ ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	オイルツナ かつお節(だし) 鶏卵	牛乳 さざみのり ヨーグルト	だいこん葉 にんじん	大根 キャベツ きゅうり ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 澱粉 じゃが芋 薄力粉	米油	893	36.5	☺	☺	☺
13	水	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	豚肉 テンメンジャン 鶏がら(だし) 鶏肉	牛乳 パールアガー	にんじん いら こねぎ	にんにく 生姜 長葱 玉葱 白菜キムチ はくさい もやし ぶどうジュース(濃縮還元)	米 おおむぎ 砂糖 澱粉 ワンタンの皮	ごま油 ごま 米油	829	29.3	☺	☺	☺
14	木	○	ポークカレーライス うどの和風サラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏がら(だし) 豚骨(だし) レンズ豆	牛乳 寒天缶詰	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 セロリー キャベツ うど みかん(缶詰) パイン(缶詰) 黄桃(缶詰)	米 おおむぎ じゃが芋 薄力粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	959	26.3	☺	☺	☺
15	金	シ ョ ア	お赤飯 鶏の唐揚げ 磯の香和え すまし汁 果物	ささげ かつお節 鶏肉 なると	ショア もみのり 昆布(だし)	小松菜 にんじん	生姜 大根 長葱 果物(いちご)	米 もち米 澱粉	ごま 米油	756	34.1	☺	☺	☺
18	月		卒業式の準備のため給食はありません											
19	火		卒業式											
20	水	○	チャーハン 揚げギョウザ むらくも汁	焼き豚 鶏卵 かつお節(だし) 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 昆布(だし)	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ	米 おおむぎ ギョウザの皮 薄力粉 澱粉	米油 ごま油	813	31.7	☺	☺	

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 ※蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。



今月の献立から

- 4日 リクエスト献立・・・・・・麺部門人気No.1の「ジャーチャー麺」です。練馬区発祥のおかしな目玉焼きもデザートに付けました。
- 7日 リクエスト献立・・・・・・3年生のリクエストですが、1・2年生にも人気の「油淋鶏」。ナムルと一緒に召し上がれ！
- 8日 リクエスト献立・・・・・・魚部門第1位の「鯖の味噌煮」です。みそが魚臭さを消してくれるので、食べやすい料理ですね。
- 12日 リクエスト献立・・・・・・練馬の給食といえば「練馬スパゲティ」。リクエスト数でも第1位でした。
- 15日 食育の日・卒業お祝い献立・・「お赤飯と祝なる」とで卒業をお祝いします。3年生の給食はこの日で最後ですね。  
☆3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。これからは自分で食事の組み合わせを考えていきましょう。

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3月分平均	844	30.8	26.7 (28.5%)	366	3.1	319	0.47	0.61	45	6.8	3.2
摂取基準	830	34.2 (26.9-41.5)	摂取エネルギー全体の20-30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満