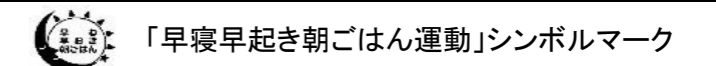


日	曜	牛乳	献立			主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食					
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年			
1	金	○	ハッシュドポーク	わかめサラダツナドレ	果物	豚肉 鶏がら オイルツナ	牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 キャベツ 果物(みかん)	米 おおむぎ 薄力粉 砂糖	米油 ごま油	852	26.4	☺	☺				
4	月	○	ジャーチャー麺	カリカリ油揚げサラダ	おかしなおかしな目玉焼き	豚骨(だし) 豚肉 大豆 米みそ テンメンジャン 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 たけのこ 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 鶏がら(だし) 大豆 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 じゃが芋 澱粉 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 にんにく 玉葱	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 にら 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 にら 小松菜	にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 玉葱 グリーンピース 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