

平成28年3月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。



平成27年度 練馬区立石神井南中学校

★3月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

日にち	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価
1	火	はちみつトースト フレンチドレッシングサラダ ボルシチ 牛乳	豚肉 いんげん豆 牛乳 クリーム	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 油 バター	にんじん キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	エネルギー 711 Kcal たんぱく質 23.7 g
2	水	ねぎチャーハン 具だくさん春雨スープ 大学芋 牛乳	焼き豚 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 水あめ さつま芋 油 ごま油 ごま	にんじん いら しょうが たけのこ 椎茸 ねぎ グリンピース キャベツ もやし	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 22.3 g
3	木	あなご入りちらし寿司 ほうれん草のおひたし 花麩のすまし汁 桃ゼリー 牛乳	油揚げ あなご えび 卵 ゼラチン 牛乳 海苔 ワカメ 寒天	米 砂糖 花麩 砂糖 油 ごま	にんじん 菜の花 ほうれん草 椎茸 れんこん キャベツ えのき茸 ももジュース ねぎ	エネルギー 715 Kcal たんぱく質 25.2 g
4	金	きつねごはん キャベツのごま和え 芋団子汁 牛乳	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ごま	にんじん 小松菜 きゃべつ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 21.7 g
7	月	親子丼 のっぺい汁 甘夏みかん 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉 油揚げ 牛乳	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖 ちくわぶ 片栗粉 油 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ 椎茸 大根 ねぎ グリンピース 甘夏	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 34.1 g
8	火	麦ごはん 山椒昆布 鯖の竜田揚げ 野菜のごま酢和え 大根と薄揚げのみそ汁 牛乳	さわら 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 昆布	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが もやし 大根 ねぎ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 32.0 g
9	水	スパゲティミートソース イタリアンサラダ かぼちゃのマフィン 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ クリーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉 油 バター オリーブ油	にんじん かぼちゃ パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 干しぶどう	エネルギー 966 Kcal たんぱく質 32.4 g
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 わさび和え おかしなおかしな目玉焼き 牛乳	鶏肉 高野豆腐 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん しょうが 椎茸 もやし 桃	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 31.4 g
11	金	ダイスチーズパン or スタミナサラダ チョコチップパン	豚肉 鶏肉 牛乳 クリーム	パン 砂糖 こんにやく じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 油 ごま油 バター ごま	にんじん ちんげん菜 ブロッコリー ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ せとか マッシュルーム	エネルギー 826 Kcal ~ 891 Kcal たんぱく質 23.2 g ~ 33.3 g
14	月	パプリカライスクリームソースがけ じゃが芋のハニーサラダ いちご 牛乳	鶏肉 えび 牛乳 チーズ クリーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 油 バター	にんじん ブロッコリー パセリ 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ いちご	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 25.9 g
15	火	きなこ揚げパン リョネーズポテト 肉団子スープ 牛乳	きな粉 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉 春雨 油 ごま油 バター	にんじん いら 玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 30.4 g
16	水	ビーンズカレー コールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 大豆 レンズ豆 牛乳 寒天	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ コーン みかん バイン 桃	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 21.5 g
17	木	赤飯 ぶりの照り焼き おかか和え 三つ葉入りすまし汁 牛乳	ささげ ぶり 豆腐 なんと はんぺん 牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 油 ごま	にんじん 三つ葉 しょうが 玉葱 もやし ねぎ 椎茸 白菜 しめじ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.6 g
22	火	きびごはん 鮭のさざれ焼き 野菜の磯和え 大根のみそ汁 牛乳	鮭 油揚げ 味噌 牛乳 海苔 ワカメ	米 きび パン粉 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん ほうれん草 大根の葉 キャベツ 大根	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 37.2 g
23	水	ジャンバラヤ パセリポテト リボンマカロニ入りイタリアンスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー ベーコン 卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ パン粉 油 バター	にんじん ほうれん草 ビーマン 赤ビーマン パセリ にんにく 玉ねぎ コーン	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 25.0 g
24	木	麦ごはん しそひじきふりかけ 塩和え 肉豆腐 牛乳	粉かつお 豚肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 麩 油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ゆかり粉 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー 748 Kcal たんぱく質 27.9 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
3月	804Kcal	28.2g	24.2g	359mg	103mg	2.8mg	3.4mg	328μg	0.41mg	0.57mg	38mg	5.8g	35g
基準値	820Kcal	30.0g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

お米の生産地:北海道・ななつぼし 牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

