

平成29年3月 献立表

練馬区立石神井南中学校

※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。 ☆はリクエスト給食です。



★3月の献立考案 親校栄養士 横山さん

日	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)		エネルギー たんぱく質
1	水	麦ごはん 四川豆腐 華風きゅうり 甘平 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 かつくり粉 くずでん粉	油 ごま油	にんじん 青梗菜	玉葱 たけのこ 椎茸 しょうが にんにく きゅうり 甘平	774 Kcal 28.9 g
2	木	ねぎチャーハン いかのかりんと揚げ 具だくさん春雨スープ 牛乳	焼き豚 たまご いか 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 かつくり粉 砂糖 はるさめ	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 もやし キャベツ	772 Kcal 35.4 g
3	金	あなご入りちらし寿司 白菜とかぶの浅漬け 花麩のすまし汁 桃ゼリー 牛乳 ★ひなまつり献立	油揚げ あなご えび たまご ゼラチン	牛乳 のり わかめ 寒天	米 砂糖 麩	油 ごま	にんじん 菜の花	椎茸 れんこん 白菜 かぶ しょうが えのきたけ ねぎ ももジュース	745 Kcal 26.6 g
6	月	☆練馬スパゲティ キャベツとコーンのサラダ ココアプリン 牛乳	ツナ缶	牛乳 のり クリーム	スパゲッティ 砂糖 ココア チョコレート	油 オリーブ油	にんじん パセリ	大根 キャベツ いちご とうもろこし バイン	882 Kcal 30.9 g
7	火	煎り玄米ごはん かじきのねぎ味噌焼き 五目きんぴら かきたま汁 牛乳 ★セレクト給食	かじき みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	米 玄米 砂糖 こんにやく かつくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう れんこん ねぎ 椎茸	845 Kcal 38.1 g
8	水	バターロール or 鶏肉のBBQソース ☆かりかりポテトサラダ コーンミルクスープ orオレンジジュース チョコチップパン orバインジュース	鶏肉 ベーコン	牛乳	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 バター	にんじん 小松菜 パセリ	しょうが ねぎ にんにく りんご キャベツ 玉葱 とうもろこし	908 Kcal 36.4 g
9	木	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのごま味噌和え ☆ヨーグルトポムポム 牛乳	鶏肉 高野豆腐 みそ たまご	牛乳 ヨーグルト	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 椎茸 もやし キャベツ きゅうり りんご	919 Kcal 33.1 g
10	金	ひじきごはん ししゃものみりん焼き 切り干し大根の和え物 白菜の味噌汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 ツナ缶 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん	グリンピース 白菜 大根 きゅうり 切干しいんご	785 Kcal 32.9 g
13	月	☆ジャージャー麺 じゃこと小松菜炒め ☆白玉入りフルーツポンチ 牛乳	豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 砂糖 白玉団子 かつくり粉	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ もやし きゅうり キャベツ みかん バイン もも	928 Kcal 33.3 g
14	火	☆ポークカレーライス 福神漬け ツナサラダ いちご 牛乳 ★3年生が入学して初めての給食献立	豚肉 レンズ豆 ツナ缶	牛乳 こんぶ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉葱 りんご 大根 れんこん 椎茸 もやし いちご	855 Kcal 27.5 g
15	水	☆二色揚げパン(きなこ・ココア) ゆで野菜オニオンソース ワンタンスープ 牛乳	きな粉 豚肉 なた	牛乳	パン 砂糖 ワンタンの皮 ココア	油 ごま油	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ もやし 大根 玉葱 ねぎ	739 Kcal 24.7 g
16	木	赤飯 ☆鶏の唐揚げ 野菜のごま和え お祝いすまし汁 ☆ジョアりんご味 ★卒業お祝い献立	ささげ 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ なた はんぺん	牛乳	米 もち米 かつくり粉 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜 三つ葉	しょうが にんにく 白菜 椎茸 ねぎ しめじ	780 Kcal 29.9 g
21	火	麦ごはん 生揚げの辛味炒め わかめと胡瓜の酢の物 呉汁 牛乳	豚肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かつくり粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり 椎茸 ごぼう	812 Kcal 32.3 g
22	水	ごまと大豆ごはん たらの西京焼き おかか和え いもっこ汁 牛乳	青大豆 たら みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かつお節	米 もち米 砂糖 里芋 こんにやく	ごま	にんじん 小松菜	白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	813 Kcal 37.2 g
23	木	パプリカライスクリームソースがけ スタミナサラダ でこぼん 牛乳	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにやく ワンタンの皮	油 ごま油 ごま バター	にんじん パセリ ブロッコリー 青梗菜	玉葱 マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが キャベツ デコポン	879 Kcal 29.9 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	829Kcal	31.8g	25.3g	408mg	118mg	3.1mg	3.8mg	336μg	0.42mg	0.58mg	35mg	6.1g	3.7g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	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

