

平成30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場合があります。◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★3月の献立考案 本校栄養士 永松

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 (血や肉になる)	黄の食品 (働か力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
1	木	○	ちらし寿司 花麩のすまし汁 桃ケーキ ひな祭り献立	油揚げ あなご たまご 鶏肉	牛乳 のり わかめ 米 砂糖 花麩 小麦粉	油 バター 人参 絹さや	かんぴょう ごぼう ねぎ たけのこ 椎茸 えのき茸 ももジュース もも 803 Kcal 28.8 g
2	金	○	豆わかご飯 豚肉のかりんと揚げ 豆腐の味噌汁 かるかん リクエスト給食 ★鹿児島県郷土料理	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あずき	牛乳 わかめ 米 麦 かつくり粉 砂糖 さ つま芋 上新粉 山芋	油 人参	しょうが レモン 大根 ねぎ 863 Kcal 29.0 g
5	月	○	ご飯 クリスピーチキン キャベツとコーンのサラダ ABCスープ きよみ	鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 米 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 マカロニ	油 人参 小松菜	にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉葱 きよみ 844 Kcal 29.6 g
6	火	○	桜ごはん 鱈の西京焼き 金平ごぼう かぶの味噌汁 入学再現献立 (2015.4.8)	さわら みそ 豆腐	牛乳 米 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま 人参 かぶの葉 小松菜	ごぼう れんこん かぶ ねぎ 775 Kcal 31.9 g
7	水	○	練馬スパゲティ じゃこサラダ チーズ入りりんごケーキ リクエスト給食	ツナ缶 たまご	牛乳 のり ちりめんじゃこ チーズ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 油 ごま油 バター	パセリ 人参 大根 キャベツ もやし りんご 840 Kcal 32.3 g
8	木	○	ご飯 ジャンボ焼売 大根の中華和え 酸辣湯 ◎中国料理献立	豚肉 ささみ 豆腐 たまご	牛乳 米 しゅうまいの皮 砂糖 かたくり粉 春雨	ごま油 ごま 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 椎茸 大根 しょうが 胡瓜 たけのこ ねぎ 808 Kcal 31.7 g
9	金	○	セルフパーガー 野菜サラダ かぼちゃのスープ ヨーグルトゼリー 朝ご飯コンクール入賞献立	鶏肉 粉ゼラチン	牛乳 生クリーム 粉寒天 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ ごま バター オ リーブ油 油	人参 小松菜 かぼちゃ ハ セリ キャベツ 胡瓜 とうもろこし レモン 玉葱 ブルーベリー 816 Kcal 32.7 g
12	月	○	カレーライス エチオピア風サラダ コーヒーゼリー リクエスト給食 ◎エチオピア料理	鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト 粉寒天 脱脂粉乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター オリーブ油	人参 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし レモ ン 851 Kcal 27.7 g
13	火	○	ジャージャー麺 フルーツパンチ リクエスト給食	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天缶	中華めん 砂糖 かたくり粉 白玉粉 油 ごま油	人参 にんにく しょうが もやし 玉葱 たけのこ ねぎ 胡瓜 みかん もも バイン 829 Kcal 29.0 g
14	水	○	きな粉揚げパン ツナサラダ コンソメスープ はちみつクッキー リクエスト給食	きな粉 ツナ缶 ベーコン いんげん豆 たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	コッパン 砂糖 小麦粉 はちみつ 油 ごま油 ごま バター	人参 胡瓜 大根 玉葱 キャベツ とうもろこし 808 Kcal 27.2 g
15	木	ジョア	赤飯 鶏唐揚げ 白菜のお浸し うったち汁 いちご 卒業お祝い献立 ★佐賀県郷土料理	ささげ 鶏肉 豚肉 かつお節	ジョア	米 もち米 かつくり粉 竹輪ふ 里芋 ごま 油	人参 小松菜 葉ねぎ しょうが ごぼう 玉葱 椎茸 にんにく 白菜 いちご 775 Kcal 31.1 g
19	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 ししゃもの南蛮漬け 野菜の薬味和え 肉じゃが 図書コラボ献立	豚肉	牛乳 のり ししゃも	米 麦 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま ごま油	人参 小松菜 ねぎ もやし しょうが 玉葱 にんにく グリンピース 826 Kcal 32.4 g
20	火	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼き鯖の味噌だれ せんべい汁 みかん ★青森県郷土料理	豚肉 さば みそ 鶏肉	牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 南 部せんべい 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 ごぼう しめじ ねぎ みかん 809 Kcal 34.7 g
22	木	○	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ プリン リクエスト給食	豚肉 粉ゼラチン 豆乳	牛乳 生クリーム 粉寒天	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油 ごま	トマト 人参 小松菜 にんにく マッシュルーム キャベツ 胡瓜 玉葱 レモン 833 Kcal 25.7 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	820Kcal	30.3 g	24.9 g	368 mg	103mg	2.8mg	3.4mg	277μg	0.43mg	0.57mg	35mg	6.2g	3.1g
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