

平成30年度3月

※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。

☆今月はリクエスト給食を実施しています。リクエストされた料理には下線を引いています

練馬区立石神井南中学校

日	曜日	牛乳	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	金	○	あなご入りちらしずし 菜の花のからし和え 花麩のすまし汁 <u>桃ゼリー</u> ひなまつり献立	油揚げ あなご えび たまご	きざみのり 飲用牛乳 わかめ	精白米 上白糖 花麩 白いりごま 米サラダ油	にんじん さやえんどう なばな こまつな	干し椎茸 れんこん もやし ぶなしめじ <u>ねぎ</u> ももジュース 白桃缶	758 Kcal 28 g	
4	月	○	ごはん 春巻き 大根ときゅうりの華風和え えのきとわかめのスープ	豚モモ 角切り とりこ ま 木綿豆腐	飲用牛乳 わかめ	米サラダ油 ごま油 揚 げ油 白いりごま	にんじん きゅうり えのきたけ 玉葱 <u>ねぎ</u>	にんにくしょうが 干し 椎茸 たけのこ キャベ ツ	785 Kcal 25.6 g	
5	火	○	<u>ポークカレーライス</u> ツナサラダ くだもの ☆リクエスト給食	豚モモ 角切り まぐろ缶詰	飲用牛乳	精白米 じゃがいも 薄力粉	米サラダ油 有塩パ ター 白いりごま	にんじん トマト缶詰 らっきょう デコポン	にんにくしょうが 玉葱 りんご きゅうり キャベツ レモン	946 Kcal 31.7 g
6	水	○	炒めジャージャー麺 じゃこと小松菜炒め <u>フルーツヨーグルト</u> ☆リクエスト給食	豚ひき肉 米みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃ こ ヨーグルト 生クリー ム	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖	ごま油 米サラダ油	にんじん こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶	しょうが にんにく <u>ねぎ</u> 干し椎茸 たけのこ 玉 葱	905 Kcal 33.2 g
7	木	○	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 具たくさん春雨スープ くだもの	豚ひき肉 なると とりこ ま 木綿豆腐	飲用牛乳	精白米 米粒麦 ぎょうざの皮 はるさめ	米サラダ油 白いりごま ごま油 揚げ油	にら にんじん こまつな デコポン	キムチ汁 <u>ねぎ</u> キャベ ツ 玉葱 にんにくしょう が はくさい 干し椎茸	853 Kcal 29.7 g
8	金	○	パインパン マカロニグラタン フレンチサラダ スコッチブロス	鶏ひき肉 とりこま	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	パインパン マカロニ 薄力粉 上白糖 押麦	米サラダ油 有塩パ ター	にんじん	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり しょう が セロリー	924 Kcal 37.3 g
11	月	○	子きつねごはん 小魚の唐揚げ 豚汁 りんご	豚ひき肉 油揚げ 豚肩小間 生揚げ 米み そ	飲用牛乳 きびなご	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	揚げ油 米サラダ油	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが ごぼう <u>だいこ</u> <u>ん</u> <u>ねぎ</u> りんご	824 Kcal 34.1 g
12	火	○	<u>2色揚げパン</u> キャベツとコーンのソテー ワンタンスープ ☆リクエスト給食	ベーコン 豚モモ小間 なると	飲用牛乳	コッペパン 上白糖 グ ラニュー糖 ワンタンの 皮	揚げ油 米サラダ油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし缶 詰 もやし <u>ねぎ</u>	740 Kcal 25.1 g
13	水	○	ごはん 麻婆豆腐 茎わかめと糸寒天の中華和 くだもの	豚ひき肉 木綿豆腐	飲用牛乳 糸寒天 くきわかめ	精白米 かたくり粉 上白糖	米サラダ油 ごま油	にんじん	にんにくしょうが <u>ねぎ</u> 干し椎茸 たけのこ も やし きゅうり デコポン	729 Kcal 29.5 g
14	木	○	<u>練馬スパゲティ</u> コーンサラダ <u>フルーツポンチ</u> ☆リクエスト給食	まぐろ缶詰	きざみのり 飲用牛乳 寒天缶	スパゲティ 上白糖	オリーブ油	ブロッコリー にんじん	<u>だいこん</u> キャベツ とう もろこし缶詰 みかん 缶	814 Kcal 27.8 g
15	金	○	まめわかごはん 肉じゃが 野菜のごま醤油かけ くだもの	大豆 豚肩小間	炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 米粒麦 じゃが いも つきこんにゃく 上 白糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ	玉葱 もやし デコポン	786 Kcal 27 g
18	月	ジョ ア	お赤飯 <u>鶏の唐揚げ</u> 小松菜の磯浸し お祝いすまし汁 いちご 卒業お祝い献立 ☆リクエスト給食	ささげ 鶏若鶏肉モモ なると 絹ごし豆腐	ジョア もみのり	精白米 もち米 かたくり 粉	黒いりごま 揚げ油	こまつな にんじん	しょうが はくさい 干し 椎茸 ぶなしめじ <u>ねぎ</u> いちご	735 Kcal 26.5 g
20	水	○	フレンチトースト クラムチャウダー ビーンズサラダ くだもの	たまご あさり ベー コン 大豆 ひよこまめ	調理用牛乳 飲用牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	有塩バター 米サラダ 油	パセリ にんじん	玉葱 えだまめ きゅう り れんこん デコポン	874 Kcal 32.3 g
22	金	○	ごまご飯 ぶりの西京焼き 土佐和え 芋団子汁 くだもの	ぶり 西京みそ かつお節 とりこま	飲用牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	白いりごま 黒いりごま 米サラダ油	こまつな にんじん デコポン	キャベツ もやし ごぼう <u>だいこん</u> <u>ねぎ</u>	876 Kcal 34.1 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	825	30.1	26.7	372	106	3.5	3.5	329	0.49	0.58	47	5.9	3.2
基準値	830Kcal	26.9g~41.5g	18.4g~27.6g	450mg	120mg	4.0mg	3.0mg	300µg	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満



※太文字は区内産の野菜を使用予定です

お米の生産地：北海道・ななつぼし

牛乳の生産地：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県

