



# 3月の献立表



平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	水	○	さつま芋の切り口の液は便通を良くする	★さつま芋ご飯 鮭の塩焼き 野菜油揚げの和え のっぺい汁	牛乳 昆布 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐	白米 さつま芋 砂糖 鶏卵 じゃが芋 澱粉 ごま 菜種油 竹輪麩	小松菜 人参 もやし 大根 葱	801 39.4
2	木	○	学年末保護者会1年 抗酸化作用のゴマ!	★きな粉ゴマ揚げパン ★肉団子のスープ ミモザサラダ	牛乳 きな粉 レンズ豆 豚肉 鶏卵 豆腐 鶏卵	ミルクパン 砂糖 澱粉 春雨 菜種油 ごま	セロリー 大根 葱 生姜 人参 キャベツ 椎茸 なら もやし	808 32.3
3	金	○	学年末保護者会2年 酢は疲労回復薬	★スパイシーカレーライス 和風サラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 ヨーグルト	白米 麦 じゃが芋 薄力粉 ごま 砂糖 菜種油 バター ごま油 ごま	大根 生姜 玉葱 人参 セロリー 小松菜 もやし	941 29.9
6	月	○	大豆は 健脳老化防止	★豆若ご飯 ひじき入り玉子焼き ごまだレサラダ 野菜碗	牛乳 ひじき 昆布 大豆 鶏卵 鶏肉 豚肉	白米 麦 砂糖 ごま 菜種油	人参 パセリ 小松菜 玉葱 椎茸 もやし キャベツ えのき 大根 葱	778 34
7	火	○	学年末保護者会3年	★練馬スパゲティ ジャコと野菜のサラダ	牛乳 まぐろ缶詰 海苔 しらす干し	スパゲティ 菜種油 砂糖	大根 キャベツ 人参 もやし	748 34.8
8	水	○	薬物乱用防止教室3年 インド料理のタンドリーチキン	★こぎつねご飯★タンドリーチキン 野菜のおひたし 沢煮碗	牛乳 ヨーグルト 昆布 豚肉 油揚げ 鶏肉 豚肉	白米 麦 砂糖 しらたき 菜種油 ごま	人参 グリンピース 大根 生姜 もやし 小松菜 えのき	790 36.4
9	木	○	芸術鑑賞教室3年 林さん考案のハヤシライス	★ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 レンズ豆	白米 麦 菜種油 薄力粉 砂糖 バター	大根 玉葱 もやし セロリー キャベツ 人参 マツタケ 生薬グリビース	943 29.7
10	金	○	卒業式合同練習1・2年 アレル源のない豚キムチ	麦ご飯 ★豚キムチ 野菜の真砂和え 果物	牛乳 豚肉 油揚げ	白米 麦 ごま油 ごま 砂糖 澱粉	生薬 大根 キムチ 白菜 玉葱 なら 人参キャベツ 小松菜 人参 椎茸 果物	783 25.3
13	月	○	お別れ式 卒業式全体練習	麦ご飯 ししやもの南蛮漬け じゃが芋の煮付け 昆布和え	牛乳 豚肉 ししやも 昆布	白米 麦 澱粉 砂糖 じゃが芋 しらたき 菜種油 ごま 麩	葱 人参 生姜 玉葱 しめじ グリンピース もやし キャベツ	869 35.4
14	火	○	卒業式予行 胡瓜はケイ素が多い	★ドライカレー ★杏仁豆腐 舟きゅうり	牛乳 豚肉 レンズ豆 寒天粉	白米 バター 菜種油 薄力粉 砂糖	レーズン生薬玉葱ピーマン 胡瓜マツタケ 人参トマトビュレ セロリー大根パイン缶 みかん缶	801 24.2
15	水	○	奉仕活動3年 3年生最後の給食	赤飯 ★アジフライ ポイルキャベツ 吉野汁 果物	牛乳 小豆 味噌 味噌 鶏肉 昆布	白米 もち米 薄力粉 パン粉 澱粉 ごま 菜種油	キャベツ 人参 大根 葱 生姜 小松菜 果物	760 40.7
16	木	○	卒業式準備 チーズでCaを! 給食なし	★ヘルシーバガ★森のチャウダー トマトとブロッコリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 チーズ 生クリーム	胚芽丸パン パン粉 砂糖 澱粉 じゃが芋 薄力粉 菜種油 バター	玉葱 人参 マツタケ セロリー しめじ パセリ トマト ブロッコリー	891 39.4
17	金			第55回卒業式	3年生卒業おめでとう			
21	火	○	豆腐は高脂血症の予防に良い	麦ご飯 ★麻婆豆腐 ★春雨サラダ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 レンズ豆 味噌	白米 麦 砂糖 澱粉 春雨 菜種油 ごま油 ごま	生姜 大根 椎茸 人参 葱 セロリー なら 胡瓜 もやし 果物	839 31.1
22	水	○	鶏肉はビタミンAが牛・豚の約10倍含む	麦ご飯 ★鶏の唐揚げおろし添え 三色和え じゃが芋油揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	白米 麦 澱粉 砂糖 じゃが芋 しらたき 薄力粉 菜種油	生姜 大根 大根 小松菜 人参もやし 葱	862 32.5
23	木	○	EPA・DHAを含む魚を食べよう	麦ご飯 ぶりの照り焼き 野菜ソラス和え かきたま汁	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 鶏卵 しらす干し 昆布	白米 麦 砂糖 澱粉	生姜 小松菜 もやし 椎茸 人参 葱	789 37.9
24	金	○	終了式 学年集会	★あぶたま井 わかめサラダ なめこ汁	牛乳 昆布 若布 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 鶏卵	白米 麦 砂糖 菜種油 ごま油 ごま	人参 小松菜 椎茸 玉葱 グリンピース キャベツ コーン なめこ えのき	817 35.3

◎給食費を納め忘れの方は 大至急事務室まで お持ち願います。

(実施回数1・2年16回 3年11回)

◎果物は出回り状況により変わります。

◎食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★リクエスト献立

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
今月の平均	826	33.6	26.5	418	4	398	0.5	0.6	45	6.6	3
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク