

3月分 納食献立表

2024年度

★3月の給食目標★ 1年間を反省しよう

日付	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	たんぱく質
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	Kcal	g
3月	《ひなまつりメニュー》 ちうしゅし ぎゅうにゅう さかなのごまたつたあげ すまじる ピーチセリー	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 まだい 豆腐 かまぼこ 粉蒸天	米 米粒麦 三温糖 油 でん 小麦粉 小麦粉 ごま	にんじん かんぴょう サヤイ んげん しょうが にんじん えのきだけ ねぎ こまつな 桃ジュース	633	31.3
4火	ごはん ぎゅうにゅう とうふチゲ やさいのわふうドレッシングかけ	牛乳 豚肉 豆腐 まだら	米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ えのきだけ こん やく キムチ はくさい ね ぎ にら もやし にんじん きゅうり	550	26.4
5水	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう ボルシチ だいこんとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム ひじ き	食パン バター はちみつ 三 温糖 油 じゃがい ごま ご ま油	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ きゅうり だいこん ホールコーン	533	19.7
6木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのキムチやき きんぴらポテト いなかじる	牛乳 さわら 油揚げ	米 じゃがいも 油 ごま油 三温糖	しょうが はくさいキムチ こ んにゃく にんじん こんにゃ く だいこん えのきだけ ね ぎ こまつな	567	26.9
7金	シーフードクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう パンサンスー くだもの(ネーブル)	ベーコン 鶏肉 えび いか 生クリーム 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター 小 麦粉 三温糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しょうが パセリ もやし きゅうり ネーブル	585	30.4
10月	《有機米使用日》 ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゅか しおだれキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	550	19.2
11火	こうやめし ぎゅうにゅう こざかなのこうみあげ やさいのごまだれかけ みそしる	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 牛乳 ししゃも 生わかめ	米 油 でん粉 小麦粉 三温 糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが こまつな もやし ねぎ	534	24.3
12水	セサミトースト ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー かいそういリツナサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ひじき わかめ ツナ	食パン バター 三温糖 グラ ニュー糖 ごま 油 じゃがい も 米粉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが	604	22.5
13木	《リクエスト給食副菜編第3弾》 ジャージャーめん ぎゅうにゅう あおのりポテト くだもの(テコポン)	豚肉 大豆 牛乳 あおのり	油 蒸し中華めん 三温糖 で ん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ テ コポン	563	21.9
14金	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざ ナムル わかめとたまごのスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵	米 ぎょうざの皮 油 ごま油 小麦粉 三温糖 でん粉	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし こまつな にんじん えのきだけ	590	22.7
17月	あぶたまどん ぎゅうにゅう たいばとこざかなのかわいあげ しおちゃんこじる	油揚げ 鶏卵 牛乳 大豆 ち りめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 油 三温糖 でん 粉 さつまいも ごま	たまねぎ ねぎ こまつな だ いこん にんじん えのきだけ	683	30.1
18火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのおりしソースかけ やさいのごまだれッキングかけ とんじる	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐	米 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	だいこん ねぎ もやし にん じん きゅうり ごぼう えの きだけ	642	31.8
19水	《リクエスト給食汁物編第3弾》 ハムチーズサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ パリパリサラダ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン バター 油 じゃ がいも マカロニ 三温糖 ウ ツの皮	パセリ たまねぎ セロリ に んじん キャベツ かぶ だい こん きゅうり	588	24.6
20木	春分の日					
21金	《卒業お祝いメニュー&リクエスト給食主菜編第3弾》 せきはん ぎゅうにゅう といのからあげ キャロットソースサラダ むらくもじる くだもの(いちご)	あずき 牛乳 鶏肉 鶏卵	もち米 米 ごま 三温糖 で ん粉 小麦粉 油	しょうが キャベツ ホール コーン きゅうり にんじん もやし ねぎ こまつな いち ご	638	27.3

*献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

*献立表に記載の栄養量は、小学校中学年の数値です。

*学校給食での有機農作物の活用促進を目的として、今年度は10月～3月の期間について、各月1回ずつ有機米を使用した献立を提供します。有機米の購入代金については、区がその一部を補助します。