

# 3月の献立表

令和4年 2月28日  
世田谷区立椏丘小学校  
栄養士 山口 想太郎

日	献立 <small>☆：卒業リクエスト給食</small>	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			油	ごま油 ごま	油	牛乳	にんじん	にんにく	玉ねぎ		大根
1火	パインパン さわらのピザ風 ビーンズサラダ ABCスープ	○	パインパン さとう マカロニ	油	さわら 鶏肉 ひよこ豆 うずら豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく	玉ねぎ	大根 マッシュルーム缶 えだまめ きゅうり キャベツ	613 kcal 31.5 g 2.9 g
2水	厚揚げ入りホイコーロー丼 にんじんの中華サラダ 果物 (天草オレンジ)	○	米 五分づき米 三温糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	たけのこ ねぎ キャベツ コーン 天草オレンジ	670 kcal 25.2 g 2.3 g
3木	★桃の節句献立★ そばろ寿司 鶏肉と野菜のひなあられ風みそ汁 黄桃ミルクプリン	○	五分づき米 さとう 三温糖 さつまいも	油	鶏肉 鶏卵 かつお厚削り 油揚げ ゼラチン	牛乳 こんぶ 粉寒天 生クリーム	にんじん 絹さや	しょうが	しいたけ	ごぼう 大根 グリーンピース 黄桃缶	613 kcal 27.7 g 2.5 g
4金	五分づき米入りごはん 鮭のねぎ塩ソースかけ きのこ入りおひたし 新じゃが煮	○	米 五分づき米 さとう でん粉 じゃがいも	油	鮭 鶏肉 かつお厚削り 凍り豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが	にんにく	ねぎ しめじ キャベツ えのき こんにゃく 玉ねぎ	633 kcal 33.6 g 2.0 g
7月	★6-4オリジナル献立①★ きつねうどん わかめサラダ オレンジゼリー	○	さとう でん粉 冷凍うどん	油	かつお厚削り 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ	大根	れんこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 オレンジジュース	578 kcal 26.2 g 2.6 g
8火	★6-4オリジナル献立②★ ごはん ☆ジャンボぎょうざ チョコレートサラダ 華風スープ	○	ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉 さとう 米	ごま油 油 ごま	豚肉 豚レバー 鶏卵	牛乳 こんぶ 刻みのり わかめ	にら ほうれん草 にんじん	しょうが	キャベツ	にんにく きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ	650 kcal 22.4 g 2.3 g
9水	★6-1オリジナル献立①★ 小松菜セサミビスキュイパン 春野菜のポトフ カリカリ油揚げのサラダ	○	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ごま油	鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	玉ねぎ	キャベツ	セロリー ちやし コーン	626 kcal 24.6 g 2.7 g
10木	えびと豆腐の五目うま煮丼 きゅうりの中華味 果物 (せとか)	○	米 五分づき米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	えび 豆腐 うずら卵水煮	牛乳	にんじん	にんにく	しょうが	ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり 大根 せとか	620 kcal 25.5 g 2.3 g
11金	★6-2オリジナル献立①★ 新潟県産こしひかり 照り焼きチキン ブロッコリーと春雨のドレッシングあえ スタミナ豚汁	○	米 さとう 春雨 さといも	ごま油 油	鶏肉 豚肉 厚けすりぶし	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	にんにく	しょうが	キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	593 kcal 26.6 g 2.5 g
14月	★6-3オリジナル献立①★ キムチチャーハン トックスープ フルーツヨーグルト	○	五分づき米 でん粉 トック さとう	ごま油 油	焼豚 鶏むね 鶏卵	ヨーグルト コービー牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく	しょうが	玉ねぎ しいたけ キムチ ねぎ たけのこ えのき みかん缶 パイン缶 黄桃缶	591 kcal 21.2 g 2.9 g
15火	★6-1オリジナル献立②★ 秋田県産あきたこまち のりの佃煮 ししゃものからあげ 塩昆布サラダ さつまいもと大根の具だくさんみそ汁	○	米 三温糖 でん粉 さつまいも	ごま油 油 ごま油	厚けすりぶし 鶏肉	牛乳のり ししゃも 塩昆布 こんぶ	かぼちゃ	にんにく	しょうが	キャベツ きゅうり しめじ 大根	640 kcal 27.2 g 2.5 g
16水	ボンゴレ・ロッソ ひじき入りツナサラダ ☆バイクドチーズケーキ	○	スパゲティ さとう 小麦粉	オリーブ油	ベーコン 鶏卵 豚レバー 豚肉 あざり ツナ	牛乳 チーズ 芽ひじき 生クリーム	にんじん	にんにく	玉ねぎ	大根 マッシュルーム缶 きゅうり コーン レモン	606 kcal 24.0 g 2.1 g
17木	★6-2オリジナル献立②★ わかめごはん 筑前煮 ほうれん草のごまあえ	○	米 五分づき米 さとう	油 ごま	鶏肉 かつお厚削り	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや ほうれん草	しょうが	こんにゃく	れんこん ごぼう ちやし たけのこ しいたけ	580 kcal 23.5 g 1.7 g
18金	☆ココアあげパン ひよこ豆入りポテトチャウダー コールスローサラダ	○	ミルクパン じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	マッシュルーム缶	キャベツ きゅうり コーン	657 kcal 26.2 g 2.7 g
21月	春分の日										
22火	★6-3オリジナル献立②★ ごはん さばの味噌煮風 三色炒め カラフルみそ汁	○	米 三温糖 でん粉 さつまいも	油 ごま	さば ベーコン 厚けすりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん にら	しょうが	キャベツ		594 kcal 28.6 g 2.1 g
23水	米粉チキンカレーライス 福神漬 ☆バリバリサラダ 果物 (いちご)	○	五分づき米 米 じゃがいも さとう 米粉 ワントンの皮	油 バター	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく	玉ねぎ	福神漬 りんごジュース キャベツ きゅうり コーン りんご いちご	629 kcal 23.7 g 2.4 g

学校給食摂取基準 (3-4年生)	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
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
3月平均	618	16.9	29.3	350	102	2.5	3.1	316	0.37	0.54	33	5.4	2.4

今月の旬の食材：春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、たけのこ、にら、絹さや、グリーンピース、ブロッコリー、さわら、天草オレンジ、せとか、いちご