

3月の献立表

令和5年 2月28日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立 ☆:6年生リクエスト給食	牛乳	旬	地場産	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			
1水	新潟県産こしひかり 銀だらの西京焼き ごま酢あえ 肉豆腐	○	○	○	米 三温糖 でん粉	ごま油	銀だら 豚肉 豆腐 牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき しいたけ こんにゃく	622 kcal 27.0 g 1.9 g	
2木	ひじきの和風ピラフ ミネストローネ ☆バイクドチーズケーキ	○	○		米 七分つき米 三温糖 小麦粉 じゃがいも 米粉 さとう	バター 油	鶏肉 豚肉 豚レバー 鶏卵 レンズ豆 豆乳	牛乳 ひじき クリームチーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ コーン えだまめ にんにく セロリー レモン	637 kcal 23.1 g 2.4 g
3金	★6年生オリジナル献立①★ 鮭ちらし 照り焼きチキン ポテトサラダ すまし汁	○	○		米 さとう 麩 じゃがいも	油 ごま油	鶏卵 鶏肉 けずりぶし 豆腐 鮭	牛乳 こんぶ わかめ	いんげん にんじん	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ	575 kcal 28.4 g 2.4 g
6月	牛丼 野菜の浅漬け 果物(はるか)	○	○	○	米 さとう でん粉	油	牛肉 けずりぶし	牛乳	小松菜 にんじん	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが はるか	598 kcal 21.7 g 1.5 g
7火	★6年生オリジナル献立②★ さくらごはん 春野菜の肉じゃが さくらえびと春キャベツのあえもの 桜色ゼリー	○	○		米 もち米 さとう じゃがいも	油	豚肉 凍り豆腐	牛乳 粉寒天 さくらえび 乳酸菌飲料	にんじん 絹さや	桜花 玉ねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ クランベリージュース	589 kcal 24.7 g 1.8 g
8水	☆ココアあげパン ミルクポトフ こぎつね和風サラダ	○	○		ミルクパン じゃがいも さとう	油	ベーコン 鶏肉 ウィンナー 豆乳 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー もやし	593 kcal 25.1 g 2.7 g
9木	★6年生オリジナル献立③★ 新潟県産こしひかり ぶりの照り焼き 小松菜のごまじゃこあえ 豚汁 果物(いちご)	○	○	○	米 さとう てん粉 さつまいも	ごま油 ごま	ぶり 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 じゃこ こんぶ	小松菜 にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いちご	598 kcal 29.8 g 2.2 g
10金	★6年生オリジナル献立④★ バターロールパン 新じゃがとチーズのミートグラタン ☆パリパリサラダ ABCスープ	シ ョ ア	○		バターロール じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮 マカロニ	油 バター	豚肉 鶏肉 豚レバー レンズ豆	ショ ア チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 コーン きゅうり りんご 白菜	575 kcal 23.5 g 3.1 g
13月	かに玉風丼 焼肉サラダ フルーツヨーグルト	○	○	○	米 七分つき米 三温糖 てん粉 さとう	油 ごま油 ごま	かに フレーク 豆腐 鶏卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんにく グリーンピース こんにゃく もやし キャベツ みかん缶 パイナップル 黄桃缶	603 kcal 26.7 g 2.3 g
14火	★6年生オリジナル献立⑤★ ピザトースト かぼちゃシチュー 春野菜サラダ(新玉ねぎドレッシング)	○	○		食パン 米粉 さとう	油	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ	602 kcal 29.8 g 3.2 g
15水	★6年生オリジナル献立⑥★ たけのこごはん さわらの南蛮漬け 菜の花入りからしあえ 三色団子汁	○	○		米 さとう てん粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま油	油揚げ 鶏肉 さわら けずりぶし	牛乳 こんぶ	赤ピーマン ピーマン 菜の花 にんじん	たけのこ しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ ねぎ もやし 大根 えのき 白菜	619 kcal 29.4 g 2.4 g
16木	★6年生オリジナル献立⑦★ 鶏だし生姜つけうどん 厚焼きたまご わかめサラダ 果物(はまさき)	○	○		でん粉 さとう 冷凍うどん	油	けずりぶし 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 豚レバー 鶏卵	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	白菜 しめじ ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根 しいたけ キャベツ きゅうり コーン はまさき	581 kcal 29.7 g 2.7 g
17金	キムチチャーハン ☆ジャンボぎょうざ もやしとチンゲン菜のスープ	○	○		米 七分つき米 ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	焼豚 豚肉 豚レバー 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが キムチ しいたけ ねぎ キャベツ もやし コーン	576 kcal 23.3 g 3.0 g
20月	★6年生オリジナル献立⑧★ お赤飯 真鯛のバターしょうゆ 春豆サラダ 春野菜いっぱいスープ 果物(いちご)	○	○		もち米 米 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま バター 油	あずき 真鯛 大豆 ベーコン	牛乳	絹さや にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ スナックえんどう キャベツ たけのこ セロリー いちご	596 kcal 28.7 g 2.6 g
21火	春分の日										
22水	米粉カレーライス 福神漬 大根とひじきのツナサラダ オレンジゼリー	○	○		米 じゃがいも さとう 米粉	油	豚レバー 牛肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 ひじき 粉寒天	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんごジュース 福神漬 大根 コーン オレンジジュース	670 kcal 24.7 g 1.9 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
	630	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	602	17.4	31.0	342	90	2.4	3.3	444	0.36	0.58	38	5.9	2.4

今月の給食で使用している旬の食材：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、菜の花、スナックえんどう、ブロッコリー、さわら、真鯛、はるか、はまさき、いちご