令和6年　3月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	だし
1	金	～卒業を祝う会～ ◎ジャージャー麺 ★ぎゅうにゅう ◎フルーツパンチ	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら　さとう かたくりこ しろすりごま ジュース	きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが　ほししいたけ たけのこ にんじん ももかん、りんごかん、ようなしかん レモン	598	16.0	ぶた
4	月	～桃の節句(3/3)～ ★五目ちらしずし ★ぎゅうにゅう ★薄くず汁　◎★おかしなお菓子な目玉焼き	とりにく ★あぶらあげ ★えび のり ★ぎゅうにゅう ★かまぼこ わかめ ★とうふ　アガー	こめ さとう こめぬかあぶら でんぷん	にんじん れんこん ほししいたけ ★えだまめ　えのきたけ こまつな ももかん	540	16.7	こんぶ かつお
5	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ◎鶏の西京焼き ◎春雨サラダ ★すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★とうふ	こめ さとう はるさめ こめぬかあぶら ごまあぶら やきふ	もやし にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ　こまつな	548	18.8	こんぶ かつお
6	水	◎★きなこ揚げパン ★ぎゅうにゅう ◎ワンタンスープ かんきつ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	にんじん はくさい もやし にら ねぎ しょうが にんにく かんきつ	551	14.8	ぶた
7	木	～石神井中学校とのコラボメニュー～ ★チリビーンズライス ★ぎゅうにゅう パリパリサラダ ★オレンジスフレ	ベーコン ぶたひきにく ★だいず ★チーズ　★ぎゅうにゅう ★なまクリーム　★カテージチーズ ★たまご	こめ むぎ ★バター こめぬかあぶら さとう　こむぎこ ワンタンのかわ あぶら はちみつ　パンこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ　トマトジュース キャベツ きゅうり　オレンジジュース みかんかん	709	15.9	とり
8	金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★すき焼き風肉豆腐 ブロッコリーとキャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきとうふ	こめ こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ　ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり　りんご	545	17.7	かつお
11	月	◎★ガーリックフランス　◎★ミルクコーヒー ★さつまいもの豆乳シチュー ★わかめとツナのサラダ	★コーヒーぎゅうにゅう とりにく ★とうにゅう みそ わかめ ★まぐろ	★ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら さつまいも ★バター こむぎこ ごまあぶら さとう しろすりごま	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	582	14.0	とり
12	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★金目鯛の照り焼き ★かぶのじゃこ炒め ★ニラ玉味噌汁	★ぎゅうにゅう ★きんめだい　★ちりめんじゃこ とりにく みそ ★たまご	こめ かたくりこ こめぬかあぶら	しょうが にんにく かぶ かぶ（は） にんじん たまねぎ にら	521	21.0	かつお
13	水	◎チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう ◎★コロコロサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいず	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ　さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	611	14.6	とり
14	木	★えびピラフ ★ぎゅうにゅう ◎フライドポテト　◎ミネストローネ	とりにく ★えび ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ★バター あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが セロリー キャベツ トマトピューレ トマトペースト パセリ	506	16.0	とり
15	金	◎★マーボー豆腐丼 ★ぎゅうにゅう 華風あえ いちご	ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら　かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん　たまねぎ たけのこ ねぎ にら きゅうり　だいこん いちご	558	16.6	とり
18	月	ごはん ★ぎゅうにゅう 豚ヒレ肉の生姜焼き 青菜のサラダ ★じゃが芋とキャベツのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ★あぶらあげ　みそ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	505	21.0	かつお
19	火	◎サイコロステーキライス ★ぎゅうにゅう　ﾘﾎﾞﾝﾊﾟｽﾀのキャベツスープ ◎★ココアプリン	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー　★クリーム	こめ こめぬかあぶら マカロニ さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	564	16.2	とり
21	木	赤飯 ★ぎゅうにゅう ◎鶏のから揚げ　◎野菜のからし和え ★桜かまぼこのすまし汁	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ	もちごめ こめ くろごま あぶら かたくりこ　こむぎこ さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ　ねぎ	638	17.6	かつお こんぶ

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数14回

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立　　◎･･･6年生のリクエストメニュー

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	570	16.9	31.8	2.3	314	84	2.1	184	0.27	0.44	15	4.7

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています