

令和3年

3月献立表

石神井東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1月	★しろごまきなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★クリームシチュー ★ココアプリン	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく えび ★なまクリーム アガー	★ミルクパン ★しろすりごま さとう こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい こまつな	696	14.8	40.1	2.2			
2火	まいたけごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりんやき くだくさんじる ★デコボン	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ぶたにく かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとも	にんじん まいたけ ほししいたけ だいごん こまつな かぶ ★デコボン	609	18.6	29.1	3.2			
3水	ごもくちらしずし ★ぎゅうにゅう なのはなのひたし えのきのすましじる ★ももゼリー	とりにく あぶらあげ えびのり ★ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく わかめ アガー	こめ おおむぎ さとう	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ キャベツ なばな だいごん たけのこ えのきたけ ねぎ ★ももジュース ★ももかん	645	15.6	19.3	2.9			
4木	★シーフードピラフ ★ぎゅうにゅう フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	いか えび ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ こめあぶら ★バター こむぎこ さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリー トマトかん トマトピューレパセリ	691	17.7	31.8	2.4			
5金	きびごはん ★ぎゅうにゅう ★ぶりのてりやき かふうきゅうり じゃがもちスープ	★ぎゅうにゅう ★ぶり とりにく	こめ おおむぎ きび さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	635	16.6	28.6	2.2			
8月	★さんまのかばやきどん ★ぎゅうにゅう キャベツとツナのいためもの けんちんじる ★きよみオレンジ	さんま ★ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ★ごま じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう だいごん ねぎ ★きよみ	694	15.2	34.6	2.9			
9火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ハンバーグ パリパリサラダ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず ★たまご ベーコン	こめ おおむぎ パンこ さとう こめあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	677	15.1	29.9	3.2			
10水	★ピビンバ ★ぎゅうにゅう みそやさいスープ ★いちご	ぶたひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら	しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし にんにく はくさい ★いちご	615	16.7	30.6	2.3			
11木	ごはん ★ぎゅうにゅう しらすとあおりのふりかけ ごもくにくじゃが キャベツときゅうりのおかかあえ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおりの ぶたにく さつまあげ かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら しらす じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	677	17.0	24.1	2.0			
12金	★やきにくガーリックライス ★ぎゅうにゅう ★いがぐりくん ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ★なまクリーム とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ★バター さとう さつまいも こむぎこ そうめん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ しめじ	691	12.9	28.0	2.9			
15月	キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ベーコンとポテトのスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ たまねぎ キャベツ なら こまつな	675	12.1	39.3	2.4			
16火	★こやどうふいりおやこどん ★ぎゅうにゅう あおなとちくわのごまいため ★せとか	とりにく こやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう ちくわ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ こまつな ★せとか	655	17.7	28.2	2.4			
17水	★セルフフィッシュバーガー ソース ★ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ ★ぎゅうにゅう とりにく	★コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	678	19.3	30.1	3.1			
18木	ごはん ★ぎゅうにゅう ひじきとだいずのもの ★さばのみそによしのじる	★ぎゅうにゅう ひじき だいず さつまあげ ★さば こんぶ みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら しらす さとう かたくりこ	にんじん しょうが ねぎ だいごん ごぼう	669	17.3	29.6	2.6			
19金	★ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり ★みかんかん ★ももかん ★パインアップルかん	644	13.3	31.0	2.1			
22月	★ブルコギどん ★ぎゅうにゅう やさいチップス ★いちご	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ★ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく なら れんこん ごぼう ★いちご	667	13.9	23.5	1.6			
23火	★こがねせきはん ★ぎゅうにゅう どりのてりやき やさいのやくみあえ はくさいとあぶらあげのみそじる	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ さつまいも ★くろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし キャベツ にんじん しょうが にんにく ねぎ はくさい	622	16.5	29.1	2.8			

※ 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17回

※下線部は6年生のリクエスト献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	661	15.9	29.9	2.5	339	92	2.4	271	0.41	0.55	41	5.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上