

令和4年

3月献立表

石神井東小学校

実施日 日 曜	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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	チャーハンとうふどん ★ぎゅうにゅうワンダンスープ	ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワフタン		にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ ほししいたけ はくさい もやし ごまつな		673	18.0	34.1	2.8
2 水	みそラーメン ★ぎゅうにゅう たけのこのしょうゆに(てづくりメンマ) ★デコボン	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう		ごまあぶら ちゅうかめん ごめあぶら ラード さとう		にんにく しょうが ねぎ セロリー たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ ★デコボン		620	17.2	34.7	3.0
3 木	★なのはな入りごもくちらし ★ぎゅうにゅう ★やきししゃも のっぺいじる ももせりー	とりにく あぶらあげ ★えび ★ぎゅうにゅう ★ししゃも とうふ アガー		ごめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく さといも		にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう なばな だいこん はくさい ねぎ ももジュース ももかん		630	17.5	25.1	2.4
4 金	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう フライドポテト ★はくさいとえびだんごのスープ	とりにく ウインナー ★ぎゅうにゅう とうふ ★えび とりひきにく		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ★バター じゃがいも かたくりこ		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース はくさい たけのこ ごまつな ねぎ しょうが		628	17.1	27.9	2.5
7 月	★ピザトースト ★ぎゅうにゅう ハンサンスー ★コーンポタージュスープ	ベーコン ★ピザチーズ ★ぎゅうにゅう ハム ★なまクリーム		★しょくパン ごめあぶら はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも ★バター こむぎこ		にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん もやし コーン		580	15.0	43.3	3.2
8 火	ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう みそやさいスープ ドライブルー	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ はくさい ごまつな ブルー		631	16.2	35.1	2.3
9 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★だいたいハンバーグ パエリアサラダ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ★たまご ベーコン		ごめ おおむぎ パンこ さとう ごめあぶら 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		685	16.9	35.2	2.7
10 木	チンジャオロースどん ★ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン		603	18.7	26.0	2.3
11 金	★こやどうふいりおやごどん ★ぎゅうにゅう やさいのりあえ ★せとか	とりにく こやどうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう のり かつおぶし		ごめ おおむぎ さとう かたくりこ		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 ごまつな ★せとか		637	18.0	28.1	2.2
14 月	ごはん ★ぎゅうにゅう さけのかんこくふうやき キャベツときゅうりのおかかあえ だんごじる	★ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ ぶたにく		ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら しらたまご こむぎこ ごめあぶら		にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ごまつな		626	19.4	23.6	2.3
15 火	★ボークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ★フルーツポンチ	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう ★バター こむぎこ ざらめ ジュース		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★ふくじんづけ みかんかん ももかん ★バインアップルかん		675	13.2	25.2	1.9
16 水	ごはん ★ぎゅうにゅう しらすとおのりのふりかけ ★ほうれんそう入りごまあえ すきやきふうのもの	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく やきとうふ		ごめ おおむぎ さとう ★しろすりごま やきふ しらすたき ごめあぶら		にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい たまねぎ		628	20.9	29.8	2.2
17 木	ねりマスバゲティ ★ぎゅうにゅう ごぼうとさつまいものチップス ★デコボン	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう だいず		スバゲティ オリーブゆ さとう さつまいも かたくりこ あぶら		だいこん ごぼう ★デコボン		662	15.9	34.0	2.2
18 金	きびごはん ★ぎゅうにゅう まぐろのてりやき いんげんいりやさいいため とんじる	★ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ きび さとう かたくりこ ごめあぶら じゃがいも こんにやく		しょうが キャベツ さやいんげん にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ ごまつな		664	20.3	39.8	2.8
22 火	★ぶたにくとえびチャーハン ★ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ★かんとんスープ	ぶたにく ★えび やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ★たまご		ごめ おおむぎ ごめあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ たら たけのこ ほししいたけ		660	20.2	38.6	2.5
23 水	★こがねせきはん ★ぎゅうにゅう とりにくのマヨみそやき ★こはくすましじる ★いちご	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★はんぺん		ごめ もちごめ さつまいも ★くろごま マヨネーズ (エッグフリー)		ほししいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ごまつな ★いちご		650	16.1	36.0	3.1

※ 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16回

※下線は6年生のリクエストメニューです。

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	641	17.5	32.3	2.5	351	97	2.6	223	0.37	0.47	20	7.0
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	25	4.5以上