

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		チンジャオロース丼 牛乳 わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら 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	641	16.9	31.5	2.3
2	木		ポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ こめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン レモン	578	14.7	31.1	1.4
3	金		菜の花入り五目ちらしずし 牛乳 鮭の照り焼き のっぺい汁	とりにく あぶらあげ えび ぎゅうにゅう さけ	こめ 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 しょうが だいこん はくさい ねぎ	619	22.4	25.2	3.0
6	月		豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	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 こまつな	624	16.2	32.6	2.0
7	火		練馬スパゲティ 牛乳 ごぼうとさつまいものチップス 人参オレンジ風味ゼリー	まぐろかん のり ぎゅうにゅう だいたい アガー	スパゲティ 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 にんじん オレンジジュース	680	15.2	33.0	2.2
8	水		きびご飯 牛乳 焼きししゃも いんげんいり野菜炒め 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ きび こめあぶら じゃがいも こんにやく	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 こまつな	599	19.3	37.9	2.8
9	木		キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 パリパリサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	602	12.1	40.4	2.6
10	金		高野豆腐入り親子丼 牛乳 いそべあ 磯辺和え	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう のり かつおぶし	こめ 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 キャベツ こまつな	605	18.5	29.5	2.2
13	月		カレーピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう バター こめぬかあぶら じゃがいも	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 パセリ キャベツ かぶ こまつな しめじ	550	14.3	32.1	2.0
14	火		ご飯(麦入り) 牛乳 魚の韓国風焼 き 野菜のおかか和え 五目味噌汁	ぎゅうにゅう かじき かつおぶし ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん はくさい だいこん しめじ こまつな	561	18.0	28.7	2.4
15	水		豚肉炒飯 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 かんたん 広東スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめあぶら ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たら たけのこ ほししいたけ	573	17.0	36.3	2.5
16	木		ご飯(麦入り) 牛乳 すき焼き風煮物 ほうれん草入りごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ おおむぎ やきふ しらたき こめあぶら さとう しろすりごま	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ ほうれんそう	596	17.7	30.5	1.8
17	金		黒砂糖パン 牛乳 ポルシチ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい クリーム	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも こめぬかあぶら はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ きゅうり コーン	556	17.4	33.7	2.7
20	月		ジャージャー麺 牛乳 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 こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ジュース	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	576	15.5	27.8	2.3
22	水		黄金赤飯 牛乳 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 紅白すまし汁 いちご	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ はんぺん	こめ もちごめ さつまいも くるごま マヨネーズ(エッグフリー)	ほししいたけ にんじん だいこん たけのこ えのきたけ こまつな いちご	646	16.1	35.9	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15回

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	600	16.8	32.4	2.4	323	86	2.1	220	0.32	0.46	17	6.2
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