

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 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 ひな祭りメニュー	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
4 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
5 火	高野豆腐入り親子丼 牛乳 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 グリンピース キャベツ こまつな		605	18.5	29.5	2.2
6 水	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 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		661	14.6	32.5	2.2
7 木	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
8 金	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 清見オレンジ	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 きよみ		626	11.9	39.0	2.6
11 月	チリビーンズライス 牛乳 ABCスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ		セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな		595	16.3	28.3	2.5
12 火	白ごまきなご揚げパン 牛乳 ボルシチ ハニーサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム		ねじりパン しろすりごま さとう 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		620	16.5	39.5	2.8
13 水	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
14 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 ほうれん草		596	17.7	30.5	1.8
15 金	豚肉炒飯 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 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 ぎょうざのかわ 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
18 月	あんかけ焼きそば 牛乳 サイダーポンチ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう かんてん		こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ジュース		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ みかんかん ももかん		531	15.8	32.2	2.2
19 火	サイコロステーキライス 牛乳 ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム		こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ		にんにく にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン		617	14.1	42.4	3.1
21 木	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14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	16.6	33.6	2.5	328	87	2.2	236	0.28	0.46	17	6.1
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	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。