# 令和6年　3月献立表

石神井西小学校

| 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 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 五目ちらし寿司 牛乳<br>花麩入りすまし汁 ピーチゼリー | あなご 卵 のり 牛乳 豆腐 アガー | 米 砂糖 米ぬか油 焼きふ | かんぴょう 干ししいたけ にんじん<br>さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 桃缶<br>桃ジュース | 568 | 14.4 | 23.5 | 3.0 | |
| 4 | 月 | ごまきなこ揚げパン 牛乳<br>ミネストローネ 果物(いちご) | きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 | ミルクパン 米油 白すりごま グラニュー糖<br>米ぬか油 じゃが芋 マカロニ バター | にんにく たまねぎ にんじん トマト缶<br>キャベツ ピーマン いちご | 588 | 15.2 | 38.7 | 2.2 | |
| 5 | 火 | ダブルカレー 牛乳 フルーツヨーグルト | 豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト 寒天 | 米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 粉糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン<br>トマトピューレ みかん缶 パインアップル缶<br>桃缶 | 678 | 14.4 | 29.7 | 2.4 | |
| 6 | 水 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁<br>カルピスゼリー | 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく<br>じゃが芋 カルピス | 生姜 にんじん 干ししいたけ グリンピース<br>ごぼう 大根 ねぎ | 630 | 17.9 | 28.0 | 2.6 | |
| 7 | 木 | ご飯 牛乳 焼き鯖のネギカツオたれ<br>実だくさんみそ汁 果物(みかん) | 牛乳 さば かつお節 油揚げ みそ | 米 砂糖 じゃが芋 | 生姜 ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 みかん | 597 | 18.0 | 28.9 | 2.2 | |
| 8 | 金 | セルフハンバーガー 牛乳 ABCスープ<br>果物（冷凍パイン） | 豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 ベーコン | ショートニングパン パン粉 砂糖 米ぬか油<br>じゃが芋 マカロニ | たまねぎ セロリー にんじん キャベツ<br>冷凍パイン | 666 | 17.2 | 39.3 | 3.9 | |
| 11 | 月 | クリームライス 牛乳 カラフルサラダ<br>りんごゼリー | とり肉 牛乳 生クリーム アガー | 米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖 | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>パセリ粉 きゅうり キャベツ コーン<br>赤ピーマン もやし りんごジュース | 625 | 12.0 | 33.4 | 2.0 | |
| 12 | 火 | ゆかりご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 沢煮椀□ | 牛乳 とり肉 豚肉 | 米 白ごま 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 | 生姜 にんにく にんじん 大根 たけのこ ねぎ<br>干ししいたけ 小松菜 | 609 | 15.8 | 31.5 | 2.7 | |
| 13 | 水 | ご飯 牛乳 まぐろのガーリック焼き<br>野菜の磯あえ さつま汁 | 牛乳 かじき のり とり肉 豆腐 みそ | 米 ごま油 さつま芋 | にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん<br>大根 しめじ ねぎ | 582 | 20.5 | 25.1 | 3.1 | |
| 14 | 木 | 練馬スパゲティ 牛乳 野菜のソテー<br>オレンジチーズスフレ | まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 生クリーム<br>カテージチーズ 卵 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油<br>パン粉 | 大根（地場） キャベツ にんじん もやし<br>コーン にんにく オレンジジュース みかん缶 | 638 | 16.2 | 36.5 | 2.9 | |
| 15 | 金 | サイコロステーキライス 牛乳<br>コロコロ野菜ときのこのスープ<br>果物（せとか） | 牛肉 牛乳 ベーコン | 米 バター 米ぬか油 | にんにく パセリ にんじん たまねぎ<br>キャベツ しめじ コーン ほうれん草 はるみ | 614 | 14.2 | 39.6 | 2.1 | |
| 18 | 月 | ひじきごはん 牛乳 鮭の香味焼き<br>かぼちゃの味噌汁 | とり肉 ひじき 大豆 牛乳 鮭 油揚げ みそ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 | にんじん ねぎ 生姜 たまねぎ かぼちゃ | 586 | 18.7 | 31.2 | 2.8 | |
| 19 | 火 | ビビンバ 牛乳 えび団子と春雨のスープ | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 えび 鶏ひき肉 | 米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 | にんにく 生姜 たけのこ ぜんまい にんじん<br>もやし 小松菜 ねぎ 白菜 にら | 579 | 17.8 | 30.5 | 2.7 | |
| 21 | 木 | お赤飯 牛乳<br>セレクト（ひれカツor エビフライ）<br>ボイルキャベツ 紅白すまし汁<br>フローズンヨーグルト | ささげ 牛乳 豚肉 えび とり肉 豆腐 はんぺん<br>フローズンヨーグルト | 米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 米油 | キャベツ 大根 にんじん かぶ えのきたけ | 665 | 20.4 | 27.7 | 3.4 | ひれカツ選択 |
| | | | | | | 629 | 18.4 | 26.3 | 3.5 | エビフライ選択 |

※　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 | 617 | 16.7 | 31.4 | 2.8 | 317 | 87 | 2.2 | 195 | 0.29 | 0.38 | 14 | 4.9 |

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク