

令和3年

3月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		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		1344	たんぱく質	脂質
日	曜								(kcal)	(%)	(%)
1	月	麦ご飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう むらくも汁 果物(いちご)	○	飲用牛乳 さば 鶏むね肉 鶏卵	米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 つきこんにやく 車糖(上白糖)	しょうが にんにく ごぼう にんじん ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ こまつな いちご	616	16.9	27.5	
2	火	揚げパン(うぐいすきな粉) 春雨サラダ 鶏つくね豆乳汁	○	うぐいすきな粉(青大豆) 飲用牛乳 鶏ひき肉 無調整豆乳		ミルクパン 車糖(上白糖) 揚げ油 緑豆はるさめ ごま油 でん粉 車糖(三温糖)	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい 根深ねぎ	585	14.8	34.3	
3	水	ひなちらし 糸寒天のレモン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 ももゼリー	○	鶏卵 むきえび 刻みのり 飲用牛乳 糸寒天 木綿豆腐 カットわかめ 粉寒天		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 薄力粉 でん粉 炒りごま(白)	れんこん かんぴょう(乾) にんじん さやえんどう ホールコーン キャベツ きゅうり レモン だいこん こまつな 根深ねぎ はくとうジュース	589	13.3	17.6	
4	木	麦ご飯 ひじきのふりかけ 厚焼きたまご こまつな春雨炒め のっぺい汁	○	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ おかか 鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 豚もも肉 油揚げ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 炒め油 はるさめ ごま油 板こんにやく さといも でん粉	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷凍) こまつな だいこん 根深ねぎ	620	16.5	28.6	
5	金	赤飯 たいの竜田揚げ 菜の花とキャベツの辛子和え こづゆ	○	ささげ 飲用牛乳 まだい 鶏もも肉 ほたて貝柱		水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) おおむぎ(米粒麦) 炒りごま(黒) でん粉 揚げ油 さといも あられ麩	しょうが キャベツ 和種なばな にんじん たけのこ 根深ねぎ こまつな	602	19.7	26.0	
8	月	麦ご飯 桜ますのレモン焼き にらのおかか和え けんちん汁 カルピスゼリー	○	飲用牛乳 ます おかか 木綿豆腐 粉寒天 粉ゼラチン		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター サラダ油 板こんにやく さといも 車糖(上白糖) カルピス	レモン はくさい もやし にんじん にら だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	589	17.6	21.7	
9	火	きびご飯 めだいのハンバーグ ビーフンソテー じゃが芋とベーコンのスープ	○	飲用牛乳 八丈島めだいミンチ 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 焼き竹輪(たまご、山芋なし) ベーコン		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび パン粉 車糖(上白糖) ひまわり油 でん粉 炒め油 ビーフン ごま油 じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	根深ねぎ ぶなしめじ にんじん にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ きくらげ(乾) こまつな	638	17.1	26.0	
10	水	マーボー豆腐丼 わかめスープ 果物(菊花せとか)	○	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏むね肉 絹ごし豆腐 カットわかめ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 炒りごま(白)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ にら たけのこ せとか	598	15.9	27.5	
11	木	練馬スパゲティ サウピカンサラダ サイダーフルーツポンチ	○	まぐろ缶詰 刻みのり 飲用牛乳 寒天缶		スパゲッティ オリーブ油 車糖(三温糖) じゃがいも 揚げ油 ごま油 ひまわり油 車糖(上白糖) 炭酸飲料(サイダー)	だいこん キャベツ にんじん ホールコーン こまつな みかん缶 はくとう缶	626	15.0	21.1	
12	金	麦ご飯 大豆とじゃこの甘辛揚げ いかのオイル焼き にんじんしりしり じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ いか ベーコン 鶏卵 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(甘みそ) カットわかめ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖(三温糖) サラダ油 炒め油 じゃがいも	にんじん 大豆もやし にんじん たまねぎ 根深ねぎ	661	18.3	32.4	
15	月	キムチチャーハン ししゃものみりん焼き ほうれん草のみぞれ和え もずく入りスープ	○	豚肩肉 飲用牛乳 ししゃも 芽ひじき 糸削り 鶏卵 もずく		水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) でん粉	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン ほうれんそう もやし だいこん たけのこ たまねぎ こまつな	605	18.4	27.8	
16	火	麦ご飯 ジャンボぎょうざ 野菜ののり酢和え こ汁	○	豚ひき肉 刻みのり 飲用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 油揚げ 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ)		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油 じゃがいも	干しいたけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが もやし きゅうり ホールコーン ごぼう にんじん だいこん こまつな	584	12.5	25.6	
17	水	ナン キーマカレー ABCスープ スイートポテト	○	豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 豚もも肉 生クリーム 鶏卵 調理用牛乳		ナン 炒め油 薄力粉 じゃがいも ABCマカロニ さつままいも 車糖(三温糖) 有塩バター	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト加工品(ピューレー)	687	14.4	32.9	
18	木	ビーフストロガノフ 春キャベツのサラダ 果物(甘夏みかん)	○	和牛肉肩ロース 生クリーム 飲用牛乳 乾燥わかめ		水稲穀粒(精白米) 有塩バター 炒め油 サラダ油 薄力粉 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト加工品(ピューレー) トマト缶詰(ジュース) エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン 甘夏みかん	705	10.8	42.4	
19	金	パプリカライス かぼちゃのグラタン マセドアンサラダ	○	飲用牛乳 鶏むね肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 サラダ油 薄力粉 パン粉 じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり ホールコーン	668	12.6	31.3	
22	月	麦ご飯 コーヒー牛乳 さわらのうぐいす蒸し じゃがいものそぼろ煮 うったち汁 果物(清見オレンジ)	○	コーヒー牛乳 さわら いかすり身 鶏ひき肉 油揚げ		水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) マヨネーズ(たまごなし) でん粉 炒め油 じゃがいも こんにやく(白) 車糖(三温糖) 薄力粉	ほうれんそう にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん 根深ねぎ こまつな 清見オレンジ	686	15.6	24.5	

※ 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
 ★ 3月は卒業を迎える6年生のリクエスト給食を多く取り入れました。(斜体文字)5年生以下の学年でも人気の献立ではないでしょうか。
 ★ 2日(火)の「揚げパン」は、いつもの「きな粉」ではなくこの季節ならではの「うぐいすきな粉」を使って作ります。
 ★ 3日(水)は「ももの節句」です。「ひなちらし」「ももゼリー」を行事食として作ります。
 ★ 5日(金)は「卒業を祝う会」があります。「赤飯」「たいの竜田揚げ」「こづゆ」の祝い膳を作ります。「こづゆ」は福島県会津地方の郷土食でほたての貝柱を使った祝い汁です。
 ★18日(木)は「ビーフストロガノフ」を作ります。和牛肉を使用しています。お楽しみに。
 ★22日(月)は今年度最後の給食です。魚偏に春と書く「さわら」は、春告げ魚と呼ばれます。「うったち汁」は佐賀県の郷土料理です。佐賀県の方で「うったち」は「旅立ち」を意味します。

3月平均値			629	15.5	28.1
基準値(中学年)			650	13~20	20~30