

令和4年

3月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	火	○	ピーズカレー かぼちゃとさつまいものサラダ 果物(デコボン)	鶏むね肉 黄だいず 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 薄力粉(1等) サラダ油 有塩バター 車糖(三温糖) さつまいも はちみつ マヨネーズ(卵なし)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ デコボン	674	12.5	32.0
2	水	○	シュガートースト 春雨サラダ 鶏つくね豆乳汁	飲用牛乳 鶏ひき肉 無調整豆乳	食パン ソフトタイプマーガリン ざらめ糖(グラニュー糖) 国産はるさめ ごま油 車糖(上白糖) でん粉 車糖(三温糖)	緑豆もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい 万能ねぎ	583	14.2	37.8
3	木	○	ひなちらし うすくず汁 カルピスゼリー (いちごソースかけ)	鶏卵 むきえび 刻みのり 飲用牛乳 鶏むね肉 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 薄力粉(1等) でん粉 カルピス	れんこん かんぴょう(乾) にんじん さやえんどう だいこん えのきだけ たけのこ千切りレトルト 切りみつば いちご	584	15.2	17.1
4	金	○	古代米赤飯 さわらのうぐいす蒸し 土佐和え すまし汁	ささげ(全粒、乾) 飲用牛乳 さわら いか(すり身) おかか 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 赤米 炒りごま(黒) マヨネーズ(卵なし) でん粉 車糖(三温糖)	あしたば(粉末) キャベツ 緑豆もやし こまつな だいこん にんじん かぶ えのきだけ	585	20.4	30.3
7	月	○	麦ご飯 だいずとじゃこの甘辛揚げ いかのオイル焼き だいこんの炒めナムル さつま汁	飲用牛乳 黄だいず ちりめんじゃこ いか 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	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) 炒め油 ごま油 炒りごま(白) さつまいも サラダ油	だいこん にんじん こまつな 根深ねぎ	602	17.9	29.9
8	火	○	きびご飯 とうふハンバーグ もやしのからみ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 調理用牛乳 鶏卵 カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きびパン粉(生) サラダ油 炒め油 車糖(三温糖) じゃがいも	たまねぎ トマト加工品(ピューレー) 緑豆もやし のさわな漬物 にんじん	606	15.4	32.4
9	水	○	麦ご飯 ししゃものなんぶ揚げ にらのおかか和え かぶと生揚げのみそ汁	飲用牛乳 ししゃも(オス) 調理用牛乳 おかか 生揚げ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) 炒りごま(黒) 揚げ油	はくさい 緑豆もやし にんじん にら かぶ 根深ねぎ	588	20.1	33.8
10	木	○	ジャージャーめん ポテトたこ揚げ はくさいスープ	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 黄だいず 飲用牛乳 たこ 鶏卵 あおのり 鶏むね肉	むし中華めん 炒め油 でん粉 車糖(三温糖) ごま油 じゃがいも 薄力粉(1等) 揚げ油 ひまわり油	きゅうり 緑豆もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ千切りレトルト にんじん たまねぎ 根深ねぎ こまつな 紅しょうが(無着色) はくさい	598	16.4	26.0
11	金	○	麦ご飯 ひじきのふりかけ かんこく風肉じゃが かぼちゃプリン	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ おかか 豚肩肉 黄だいず 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	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 じゃがいも しらたき ごま油 車糖(上白糖)	しょうが にんにく たまねぎ にら 西洋かぼちゃ にんじん	595	12.6	24.7
14	月	○	パブリカライス マカロニグラタン マセドアンサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏むね肉 調理用牛乳 ピザチーズ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 マカロニ(卵なし) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉 じゃがいも サラダ油	パセリ(乾) にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり ホールコーン缶	626	12.8	33.1
15	火	○	麦ご飯 すき焼き風肉とうふ むらくも汁	飲用牛乳 豚肩肉 焼き豆腐 鶏むね肉 鶏卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい えのきだけ 干しいたけ にんじん しゅんぎく ぶなしめじ だいこん こまつな たまねぎ	587	20.0	30.1
16	水	○	ナン キーマカレー サウピカンサラダ	豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳	ナン 炒め油 薄力粉(1等) じゃがいも 揚げ油 ごま油 ひまわり油 車糖(上白糖)	にんにく しょうが セロリー にんじん 青ピーマン キャベツ トマト加工品(ピューレー) ホールコーン缶 こまつな たまねぎ	586	16.2	37.8
17	木	○	麦ご飯 さけのチャンチャン焼き 青のり粉ふきいも けんちん汁	飲用牛乳 さけ あおのり 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 有塩バター じゃがいも 板こんにやく	キャベツ たまねぎ 赤パブリカ えのきだけ ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	586	19.5	25.6
18	金	○	こまつなじゃこチャーハン ポテトコロッケ ポイルキャベツ かきたま汁	豚肩肉 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 車糖(上白糖) じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉(1等) パン粉 揚げ油 でん粉	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ千切りレトルト ぶなしめじ 根深ねぎ キャベツ	648	16.7	30.0
22	火	○	キムチチャーハン 焼きギョウザ はるさめスープ	豚肩肉 飲用牛乳 豚ひき肉 鶏むね肉 ベーコン	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(学) 炒め油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) ぎょうざの皮 パン粉 ごま油 でん粉 薄力粉(1等) 国産はるさめ	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン にんにく しょうが こまつな たけのこ千切りレトルト にら キャベツ 根深ねぎ たまねぎ	611	15.1	32.0

※ 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 (μgRAE)	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	604	16.3	30.2	2.4	351	89	2.2	236	0.27	0.45	16	6.7
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