

令和5年

3月献立表

石神井台小学校

実施日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量								
				おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		17kcal	たんぱく質	脂質	塩分					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)					
1	水	胚芽ご飯 鮭のさくさく焼き さつま芋のオレンジ煮 かぶと生揚げのみそ汁	○	さけ 生揚げ 無調整豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	○	飲用牛乳 カットわかめ	○	にんじん	○	オレンジジュース かぶ 根深ねぎ	○	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが精米) でん粉 さつまいも	○	サラダ油	595	17.4	24.4	1.8
2	木	二色揚げパン(きな粉/ココア) チリコンカン 果物(りんご)	○	きな粉 金時豆 豚肉肩	○	飲用牛乳	○	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	○	にんにく しょうが たまねぎ りんご マッシュルーム水煮 グリーンピース(冷凍)	○	食パン 車糖(上白糖) 加工糖(粉糖) じゃがいも	○	大豆白絞油 オリーブ油	639	15.6	33.4	1.9
3	金	ひなちらし 糸寒天のレモン酢和え うすくず汁 ももゼリー	○	鶏卵 むきえび 鶏むね肉	○	刻みのり 飲用牛乳 糸寒天 アガー	○	にんじん さやえんどう 切りみつば	○	れんこん レモン果汁 かんぴょう きゅうり ホールコーン缶 キャベツ だいこん えのきたけ たけのこ ももジュース	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉	○	ひまわり油 炒りごま(白)	578	13.4	21.3	2.6
6	月	麦ご飯/ひじきのふりかけ あじの香味焼き いんげんとじゃが芋のソテー 豆乳汁	○	おかか あじ 米みそ(淡色辛みそ) 無調整豆乳	○	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	○	さやいんげん にんじん こまつな	○	しょうが にんにく だいこん エリンギ たまねぎ	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) じゃがいも	○	炒りごま(白) ごま油 ひまわり油 大豆白絞油	576	20.5	29.2	2.1
7	火	ソース焼きそば 大根の梅ドレッシング和え チョコプリン	○	豚肉肩	○	あおのり(素干し) 飲用牛乳 調理用牛乳 アガー 生クリーム	○	にんじん 青ピーマン	○	にんにく キャベツ 緑豆もやし たまねぎ だいこん 梅干し	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) ミルクチョコレート ざらめ糖	○	大豆白絞油 ひまわり油 サラダ油	699	12.2	46.7	2.1
8	水	ブラックカレー じゃこ入りサラダ サイダーフルーツポンチ	○	豚赤身ひき肉	○	芽ひじき 寒天缶 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	○	にんじん こまつな	○	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 車糖(上白糖) 炭酸飲料(サイダー) 炭酸飲料(サイダー)	○	有塩バター ひまわり油 サラダ油 ごま油 炒りごま(白)	595	13.6	27.1	1.9
9	木	わかめご飯 ポテトたこ揚げ ビーフソテー 南瓜のみそ汁	○	たこ 鶏卵 焼き竹輪(山芋なし) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	○	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 あおのり	○	にんじん チンゲンサイ 西洋かぼちゃ こまつな	○	根深ねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ きくらげ(乾)	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも でん粉 車糖(三温糖) 薄力粉 ビーフン	○	大豆白絞油 ひまわり油 ごま油	603	12.9	24.0	3.2
10	金	麦ご飯 チーズハンバーグ マセドアンサラダ トマトスープ	○	豚ひき肉 大豆ミート 鶏卵 ベーコン	○	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ	○	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	○	たまねぎ きゅうり ホールコーン缶 にんにく セロリー キャベツ	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) 車糖(上白糖) じゃがいも	○	サラダ油 ひまわり油	628	16.9	35.1	2.7
13	月	ししじゅうしい 鱈の甘みそがけ もやしの香味炒め いなむどうち	○	豚肉もも 豚バラ さわら 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 板なしかまぼこ	○	刻み昆布 飲用牛乳	○	にんじん のぎわな(漬物) こまつな	○	ごぼう だいこん 干しいたけ しょうが 緑豆もやし	○	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) つきこんにやく でん粉 板こんにやく	○	ひまわり油 炒りごま(白)	602	20.2	32.7	3.3
14	火	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 大豆とじゃこの磯風味 果物(清見オレンジ)	○	豚肉肩 焼き豆腐 黄だいず	○	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	○	にんじん しゅんぎく	○	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ はくさい きよみ えのきたけ 干しいたけ	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき でん粉 焼きふ 車糖(上白糖) 車糖(三温糖)	○	ひまわり油 大豆白絞油	589	17.9	31.3	1.3
15	水	チャーハン わかさぎの南蛮漬け ワンタンスープ 苺ミルクゼリー	○	鶏卵 焼き豚 鶏むね肉 粉ゼラチン	○	飲用牛乳 粉寒天 わかさぎ カットわかめ 調理用牛乳	○	にんじん こまつな	○	根深ねぎ グリーンピース(冷凍) たまねぎ 緑豆もやし しょうが いちご	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉 車糖(上白糖) ワンタンの皮	○	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	620	16.1	29.0	3.1
16	木	ナン ドライカレー あっさりスープ スイートポテト	○	黄だいず 豚ひき肉 ベーコン 鶏卵	○	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	○	にんじん 青ピーマン トマトピューレー こまつな	○	セロリー しょうが たまねぎ 干しぶどう えのきたけ キャベツ	○	ナン さつまいも 車糖(三温糖)	○	ひまわり油 有塩バター	630	15.6	36.7	3.1
17	金	かやくご飯 いかとじゃが芋の甘辛揚げ 鰯のつみれ汁	○	鶏むね肉 いか いわしミンチ 鶏卵 凍り豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	○	刻みのり 飲用牛乳	○	にんじん だいこん	○	ごぼう ぶなしめじ むきえだまめ(冷凍) しょうが 根深ねぎ だいこん	○	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんにやく 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも	○	ひまわり油 大豆白絞油	667	20.1	27.1	3.1
20	月	しょうゆラーメン こんにやくのおかか煮 ニューヨークチーズケーキ	○	豚肉もも おかか 鶏卵	○	飲用牛乳 クリームチーズ カッターチーズ 生クリーム カットわかめ	○	にんじん	○	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし たけのこ レモン果汁	○	蒸し中華めん 板こんにやく 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) コーンスターチ	○	ひまわり油 ごま油	633	15.6	41.8	2.6

※ 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 (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	618	16.3	31.7	2.5	364	93	2.4	208	0.28	0.46	15	6.8