

令和6年

3月献立表

石神井台小学校

実施日		献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜			おもに体の組織をつくる（赤色）		おもに体の調子を整える（緑色）		おもにエネルギーとなる（黄色）		1日あたりのエネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	金	ひなちらし 春キャベツの塩もみ うすくず汁 ももゼリー	○	鶏卵 むきえび 鶏むね	刻みのり 飲用牛乳 アガー	にんじん さやえんどう 切りみつば	れんこん かんぴょう 干しいたけ キャベツ えのきだけ たけのこシトルト ももジュース だいこん	水稲穀粒 おおむぎ 車糖（上白糖） でん粉	ひまわり油	563	14.3	18.4	2.2
4	月	ビーフストロガノフ 春雨サラダ	○	国産牛もも肉	生クリーム 飲用牛乳	にんじん トマトピューレー トマト缶	にんにく しょうが セロリー きゅうり たまねぎ エリンギ	水稲穀粒 薄力粉 緑豆はるさめ 車糖（上白糖）	有塩バター ひまわり油 ごま油	667	12.2	38.3	2.0
5	火	ひじきご飯 せいだのたまじ けんちん汁	○	鶏むね 油揚げ 黄だいず 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ 干しいたけ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） つきごんにやく 車糖（三温糖） じゃがいも 板ごんにやく	ひまわり油 菜種白絞油	548	13.6	28.4	2.5
6	水	ソース焼きそば 大根の梅ドレッシング和え 果物	○	豚肉肩	あおのり 飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく キャベツ 緑豆もやし セとか たまねぎ だいこん 種なし梅干し	むし中華めん 車糖（上白糖）	ひまわり油	569	14.9	27.2	2.7
7	木	胚芽ご飯 メンチカツ ミモザサラダ 大根のコンソメスープ	○	豚ひき肉 大豆ミートミンチ 鶏卵 ベーコン	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり りんご セロリー だいこん	水稲穀粒（精白米） 水稲穀粒（はいが精米） パン粉 薄力粉 車糖（上白糖） でん粉	菜種白絞油 ひまわり油	652	14.0	35.6	2.4
8	金	麦ご飯 鰯のごまみそ焼き 韓国風肉じゃが 沢煮碗	○	さわら 鶏むね 米みそ（赤色辛みそ） 豚肉肩 黄だいず	飲用牛乳	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう たけのこシトルト だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） じゃがいも しらたき でん粉	すりごま（白） ごま油 ひまわり油	637	18.1	26.7	2.3
11	月	きびご飯 鰯のさくさく焼き もやしのゆずポン酢和え だんご汁	○	さけ 豆乳 米みそ（淡色辛みそ） 木綿豆腐 豚肉肩 油揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	緑豆もやし きゅうり しょうが ゆず果汁 だいこん 干しいたけ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） きび でん粉 コーンフレーク 車糖（上白糖） 白玉粉 薄力粉	炒りごま（白） ひまわり油	591	19.0	25.9	2.0
12	火	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け 野菜のおかか和え 呉汁	○	おかか 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） 油揚げ 黄だいず	飲用牛乳 ししゃも	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 根深ねぎ だいこん	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） じゃがいも でん粉	菜種白絞油 すりごま（白） ごま油	614	17.7	31.1	2.1
13	水	豚キムチ丼 キャベツのじゃこ炒め	○	豚肉もも 黄だいず 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな にら	にんにく はくさい たまねぎ 根深ねぎ キャベツ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 焼きそば でん粉 車糖（上白糖）	ごま油	608	19.3	32.1	1.5
14	木	麦ご飯 鰯のうぐいす蒸し さつまいもの甘煮 みそけんちん汁	○	さわら いか（すり身） 木綿豆腐 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	飲用牛乳	あしたば（粉末） にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） さつまいも さといも でん粉	マヨネーズ（卵なし） ひまわり油	619	18.2	30.0	3.0
15	金	きな粉トースト 春キャベツのサラダ ミネストローネ コーヒー牛乳	／	きな粉 鶏もも 黄だいず	コーヒー牛乳 乾燥わかめ	にんじん トマト缶 パセリ（乾）	キャベツ きゅうり スイートコーン缶 セロリー にんにく たまねぎ	食パン 車糖（三温糖） 車糖（上白糖） ツイストマカロニ	有塩バター ひまわり油	586	14.7	34.2	2.6
18	月	カレーライス 大根とキャベツのさっぱりサラダ オレンジゼリー（生クリーム添え）	○	豚肉肩 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん トマト缶 赤パプリカ	にんにく たまねぎ りんご だいこん キャベツ オレンジジュース みかん缶	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） じゃがいも 薄力粉	ひまわり油	614	11.6	30.9	1.6

※ 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12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	606	15.6	30.1	2.2	328	90	2.2	219	0.25	0.42	20	6.3

※ 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。

※ ゴシック体文字の献立は、6年生からのリクエスト給食です。