

令和6年



## 3月献立表

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



上石神井小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
1 金	菜の花寿司 飲用牛乳 魚の西京焼き お麸のすまし汁 果物 (いちご) 	鮭 牛乳 銀さわら みそ とり肉 わかめ	米 砂糖 焼きふ	にんじん 干ししいたけ かんびょう れんこん なばな 生姜 大根 えのきだけ いちご	537	22.1	22.6	2.3
4 月	きなこ揚げパン 飲用牛乳 春雨サラダ 森のチャウダー 	きな粉 牛乳 ハム とり肉 ひよこ豆 チーズ	油 ミルクパン グラニュー糖 春雨 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム バセリ粉	706	15.0	40.8	3.2
5 火	豆わかご飯 飲用牛乳 厚揚げと野菜のそぼろあん スイートポテト 	大豆 わかめご飯の素 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 さつま芋 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 たけのこ グリンピース	735	14.5	32.3	2.0
6 水	妻ご飯 飲用牛乳 ししゃもの磯風味焼き うど入りきんぴら かきたま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 とり肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま ジャガ芋 片栗粉	れんこん にんじん ごぼう うど たまねぎ 小松菜	597	18.9	31.7	2.6
7 木	ルーローハン 飲用牛乳 五目さっぱりスープ 果物(デコポン)	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし ネーブル	577	16.2	29.2	2.0
8 金	チキンカレーライス 飲用牛乳 バリバリサラダ 抹茶プリン 	とり肉 牛乳 アガー 生クリーム	米 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 油 ウェーブワンタン 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	728	11.4	34.9	2.2
11 月	麦ご飯 飲用牛乳 魚のみぞマヨ焼き ひきないり ごづゆ	牛乳 シルバー みそ さつま揚げ とり肉	米 大麦 マヨネーズ(卵なし) ごま油 砂糖 白ごま 里芋 しらたき 焼きふ	生姜 大根 にんじん 干ししいたけ 小松菜	569	17.7	29.7	2.5
12 火	醤油ラーメン 飲用牛乳 煮卵 おかしな目玉焼き 	豚肉 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米ぬか油 ラード 白ごま 砂糖 カルビス	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ 桃缶	540	16.3	31.8	2.5
13 水	ご飯 飲用牛乳 クジラの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ 豚汁 	牛乳 くじら肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 にんにく なばな にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	621	20.5	29.4	2.5
14 木	ブルコギ丼 飲用牛乳 トマトと卵のスープ 	牛肉 牛乳 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 ジャガ芋	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく にら キャベツ しめじ トマト缶	609	15.7	31.3	2.2
15 金	ご飯 ミルクコーヒー 肉じゃが にんじんしりしり 果物 (せとか) 	コーヒー牛乳 豚肉 まぐろ	米 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース もやし ネーブル	621	13.7	22.6	1.4
18 月	セルフカツサンド 飲用牛乳 ボイルキヤベツ ABCスープ セレクトゼリーりんごor白桃	豚肉 牛乳 金時豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 りんごゼリー 桃ゼリー	718	17.4	24.7	2.8
19 火	ご飯 飲用牛乳 ひじき入り卵焼き のり佃煮 きのこ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 のり みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖	たまねぎ 干ししいたけ にんじん グリンピース 大根 しめじ えのきだけ なめこ 小松菜	544	17.6	27.8	2.8
21 木	赤飯 ミルクコーヒー 鶏のから揚げ 即席漬け 沢煮椀 	ささげ コーヒー牛乳 とり肉	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 焼きふ	生姜 にんにく キャベツ キュウリ にんじん 大根 たけのこ 干ししいたけ ねぎ	609	16.4	33.0	2.1

※ 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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	622	16.5	30.3	2.4	344	86	2.3	220	0.28	0.44	20	6.0

