

日	曜日	牛乳	献立名	献立内容			栄養価			
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	油麩丼 梅のり和え おくずがけ	卵 牛乳 のり 油揚げ 豆腐	米 大麦 油麩 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋 焼きふ 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 練り梅 ごぼう 大根 さやえんどう	750	15.1	25.1	3.0
2	水	○	★揚げパン(ごまきなこ) 野菜のペペロンチーノソテー ABCスープ	リクエスト給食 (揚げパン) きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	ミルクパン 揚げ油 白すりごま 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 マカロニ	にんにく キャベツ 小松菜 セロリー にんじん たまねぎ さやいんげん	767	14.3	37.0	3.3
3	木	○	菜の花散らし寿司 魚の西京焼き うすくず汁	3月3日 ひなまつり 油揚げ 卵 のり 牛乳 シルバー みそ 豆腐 あさり	米 砂糖 片栗粉	にんじん かんぴょう たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆 なばな 大根 ねぎ 小松菜	719	20.5	24.9	4.3
4	金	○	麦ごはん 小魚のふりかけ しゅうまい 豚汁	牛乳 かつお節 刻み昆布 豚ひき肉 レンズ豆 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ みそ	米 大麦 白ごま 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根	756	16.8	25.8	2.6
7	月	○	★みそラーメン メンマの炒め煮 栗入りスイートポテト	リクエスト給食 (みそラーメン) 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 栗 さつま芋 バター	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン いらねぎ にんにく 生姜 しなちく	724	14.5	22.1	4.1
8	火	○	スパイシーチキンカレー まぜっごサラダ 果物	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 かつお節 しらす干し 大豆	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん きゅうり 大根 キャベツ りんご	788	14.7	25.5	2.6
9	水	○	キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 青梗菜のスープ	リクエスト給食 (ジャンボ餃子) 豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 揚げ油 片栗粉	にんじん ピーマン キムチ にんにく 生姜 キャベツ いらたまねぎ しめじ チンゲンサイ	826	17.0	34.2	3.6
10	木	○	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花のおひたし みぞれ汁	牛乳 さば みそ 鶏もも 豆腐	米 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ なばな 白菜 もやし にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	727	18.5	28.7	2.8
14	月	○	ピザトースト ポトフ カリカリじゃこサラダ 果物	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 しらす干し	無塩パン 米ぬか油 じゃが芋 揚げ油 白ごま ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ 生姜 トマトピューレにんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ごぼう もやし みかん	715	17.0	38.8	3.6
15	火	○	★ジャージャー麺 キャベツのゆかり和え ★手作りブラウニー	リクエスト給食 (ジャージャー麺 ・手作りブラウニー) 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ パナナ	856	15.6	32.5	3.8
16	水	○	赤飯 コーヒー牛乳 ★とりのからあげ 紅白すまし汁 ★サイダーポンチ	卒業祝い給食 &リクエスト給食 (唐揚げ・ サイダーポンチ) ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん 寒天	米 もち米 黒ごま 揚げ油 ごま油 片栗粉 白玉団子 サイダー	生姜 たけのこ かぶ えのきたけ 小松菜 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	907	14.5	25.2	3.3
17	木	○	あわご飯 かじきの和風ステーキ 豆腐チャンプル 大根の味噌汁	牛乳 かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 あわ バター 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし いら 大根 小松菜 ねぎ	733	20.0	28.0	3.5
22	火	○	麦ごはん ししゃもの包み揚げ 豚肉の三州煮	牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ 豚肉	米 大麦 揚げ油 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	897	17.8	32.0	2.5
23	水	○	かき揚げ丼 沢煮椀 塩昆布あえ	いか 桜えび 牛乳 豆腐 油揚げ 塩昆布	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 こんにゃく ごま油 白ごま	たまねぎ みつば にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	777	13.3	24.9	3.5
24	木	○	チキンソリア あさりのカリッとサラダ ジュリエンスープ	1・2年生 給食最終日 鶏もも 牛乳 クリーム パルメザンチーズ あさり ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 パン粉 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー 生姜 キャベツ 小松菜 きゅうり にんにく セロリー さやえんどう	819	13.0	37.0	3.4

◎ 果物は、りんご・みかんの予定です。

※3年生は都立高校合格発表および卒業満足のため、3月1日(火)3月14日(月)は給食がありません。

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 3月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	796	31.9	26.3	407	3.9	283	0.47	0.51	38	9.9	3.4

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

