



3月 献立表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	水	○	ごはん ししゃもの包み揚げ 豚肉の三州煮	牛乳 ししゃも チーズ 厚揚げ 豚肉	米 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	885	15.7	34.2	3.1			
2	木	○	キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 青梗菜のスープ	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 小麦粉 揚げ油 片栗粉	にんじん キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら たまねぎ しめじ チンゲンサイ	815	16.8	33.8	3.5			
3	金	○	散らし寿司 魚の西京焼き うすくず汁	油揚げ 卵 のり 牛乳 ぶり みそ 豆腐	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 大根 ねぎ 小松菜	695	18.6	25.3	4.1			
6	月	○	麦ご飯 ★油淋鶏 (ユーリンチー) キャベツのゆかり和え 小松菜ともやしのスープ	牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 砂糖 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ 小松菜	756	15.2	31.0	2.9			
7	火	○	★揚げパン(ごまきなこ) 野菜のペペロンチーノソテー ポトフ	きな粉 牛乳 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 じゃが芋	にんにく キャベツ 小松菜 生姜 たまねぎ にんじん	720	15.2	36.8	3.3			
8	水	○	あぶたま丼 きゃべつと小松菜の辛子和え みぞれ汁	油揚げ 卵 牛乳 鶏もも 豆腐	米 大麦 砂糖 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 にんにく 生姜 大根 なめこ ねぎ	746	16.2	27.4	2.8			
9	木	○	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花のおひたし 野菜椀	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 砂糖	生姜 ねぎ なばな 白菜 もやし にんじん 大根 小松菜	730	19.0	31.3	3.2			
10	金	○	ミートソーススパゲティ ★いが栗ポテト	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 バター 栗 さつま芋 小麦粉 そうめん 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	862	14.5	28.5	3.4			
13	月	○	★ジャージャー麺 野菜ナムル ★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 白ごま バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 バナナ	820	15.9	34.9	4.0			
14	火	○	スパイシーチキンカレー ファイバーサラダ ★サイダーポンチ	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ひじき 寒天	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 白玉団子 ジュース	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	862	12.3	21.4	2.6			
15	水	コーヒール牛乳	赤飯 おひたし 鶏肉の照り焼き 紅白すまし汁	3年生卒業 お祝い給食	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん	米 もち米 黒ごま 砂糖	生姜 たけのこ 小松菜 白菜 もやし にんじん	723	19.3	24.8	4.4		
16	木	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	749	16.7	28.4	3.1			
20	月	○	かき揚げ丼 沢煮椀 きゃべつとの和風サラダ	いか 牛乳 油揚げ	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 こんにゃく 米ぬか油 白ごま	たまねぎ にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	771	12.8	24.6	3.4			
22	水	○	麦ごはん のりのつくだ煮 ふんわりつくね 根菜汁 野菜のごま和え	牛乳 干しのり 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 白すりごま	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 にんじん れんこん 小松菜 キャベツ もやし	713	16.6	24.4	3.2			
23	木	○	ブルコギ丼 わかめスープ あさりのカリッとサラダ	1・2年生 給食最終日	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ あさり	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋 揚げ油	たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	787	15.9	23.7	4.1		

※3年生は都立高校合格発表のため、3月1日(火)は給食がありません。また、3月15日(水)が3年生の給食最終日
※ 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。