令和3年 3月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
1	月	焼き豚チャーハン　ワンタンスープ　☆キャラメルポテト	○	焼豚　卵 豚肉　なると	牛乳	人参　にら グリーンピース	しょうが　たけのこ　干しいたけ ねぎ　白菜	さつま芋　米 ワンタン　砂糖	油　ごま バター	海藻類
2	火	煎り玄米ごはん　しらす入りかきたま汁 肉じゃが　のり佃煮	○	豚肉　卵	のり　牛乳 しらす	人参　小松菜 さやいんげん	玉葱　ねぎ　干しいたけ	米　玄米　じゃがいも こんにゃく　でん粉	油	淡色野菜
3	水	**【大泉小学校との共通献立】**ちらし寿司 花麩のすまし汁　さわらの西京焼き　いちご	○	鶏肉　卵 さわら　西京みそ	のり　わかめ 寒天　牛乳	人参　小松菜 さやえんどう なばな	しょうが　かんぴょう　干しいたけ れんこん　ねぎ　いちご　えのきだけ にんにく	米　砂糖　花麩	油	芋類
4	木	ホイコーロー　あおさスープ ☆もちもちドーナッツ	○	豚肉　みそ 鶏肉　豆腐　卵	牛乳 寒天 あおさ	人参 ピーマン	にんにく　キャベツ　ねぎ　白菜 玉葱　えのきだけ	米　麦　小麦粉 白玉粉　砂糖　でん粉	ごま 油	小魚類
5	金	麦ごはん　野菜スープ ☆カラフル豆腐ハンバーグ　青のりこふきいも	○	豚肉　豆腐　鶏肉 卵　ベーコン	牛乳 チーズ 青のり	いんげん パプリカ 人参　パセリ	玉葱　コーン　にんにく　しょうが キャベツ	麦　米　パン粉 じゃがいも　砂糖	油	魚介類
8	月	☆キムチチャーハン　ビーフンスープ ☆ジャンボ揚げ餃子　大根の華風和え	○	豚肉	牛乳	人参　にら ピーマン チンゲン菜	にんにく　玉葱　白菜キムチ キャベツ　白菜　ねぎ　干しいたけ えのきだけ　大根　きゅうり　しょうが	米　麦　ビーフン 餃子の皮　砂糖	ごま　油 ラー油 ごま油	海藻類
9	火	麦ごはん　さつま汁 さばの文化干し・おろしぞえ　はりはり漬け	○	鶏肉　豆腐 みそ　さば	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう　大根　ねぎ 切干し大根	米　麦　さつまいも 砂糖	油	小魚類
10	水	☆味噌ラーメン　きびなごの唐揚げ 白菜のゆずか和え　オレンジ	○	豚肉　みそ	牛乳 きびなご わかめ	人参　にら	にんにく　しょうが　ねぎ　しなちく かぶ　白菜　玉葱　コーン　もやし　ゆず オレンジ	中華麺　でん粉 砂糖	油 ラード	芋類
11	木	麦ごはん　生揚げのすき焼き風煮 わさび和え	○	豚肉　生揚げ	牛乳	人参 小松菜	しょうが　玉葱　白菜　しめじ もやし　ねぎ	米　麦 こんにゃく　砂糖	油 ごま	果物
12	金	☆ソースかつ丼　大根のみそ汁 塩昆布和え	○	豚肉　油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	人参 小松菜	キャベツ　大根	米　麦　小麦粉　砂糖 パン粉　じゃがいも	油 ごま	淡色野菜
15	月	☆ジャージャー麺　カリカリじゃこサラダ ☆白玉入りフルーツポンチ	○	豚肉　みそ	牛乳　寒天 ちりめん じゃこ	人参 チンゲン菜	にんにく　しょうが　ねぎ　たけのこ キャベツ　もやし　みかん　パイン　桃 玉葱　きゅうり	中華麺　砂糖　でん粉 白玉団子　サイダー	油	豆類
16	火	☆二色揚げパン（きなこ・シナモン）　ポトフ フレンチドレッシングサラダ	○	きなこ　鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	にんにく　玉葱　キャベツ　かぶ コーン	コッペパン　明日葉パン 砂糖　じゃがいも	油	海藻類
17	水	チキンカレー　ツナサラダ	ミルク コーヒー	鶏肉　レンズ豆 ツナ	ミルク コーヒー ヨーグルト	人参 ブロッコリー	にんにく　しょうが　玉葱 キャベツ	米　麦　砂糖 米粉　じゃがいも	油	果物
18	木	**【卒業お祝い献立】**赤飯　お祝いすまし汁 ☆鶏のから揚げ　のり入りおひたし　ぶどうゼリー	○	ささげ　鶏肉 なると	のり　牛乳 寒天	人参 小松菜	しょうが　にんにく　キャベツ ぶどうジュース　えのきだけ　ねぎ 干しいたけ	米　もち米 でん粉　砂糖	ごま 油	魚介類
22	月	キャロットエビクリームライス 米粉マカロニスープ　ココア豆	○	鶏肉　えび 豚肉　大豆	牛乳　粉乳 生クリーム	人参 パセリ グリーンピース	玉葱　マッシュルーム　キャベツ しょうが　にんにく	米　麦　米粉　砂糖 じゃがいも　米粉マカロニ	油	海藻類
23	月	ひじきごはん　ぶりの照り焼き 大根の甘酢和え　米粉すいとん	○	油揚げ 鶏肉　ぶり	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しょうが　大根　干しいいたけ 白菜　ねぎ	米　でん粉　米粉 こんにゃく　砂糖	油	種実類
24	火	（セルフサンド）ドックパン　大豆入りミネストローネ イカフライ　ゆでキャベツサラダ	○	鶏肉　大豆 いか　レンズ豆	牛乳	人参　パプリカ トマト ほうれん草	セロリ　にんにく　しょうが 玉葱　キャベツ　カリフラワー	ドックパン　じゃがいも 小麦粉　パン粉	油	果物
25	水	**★世界の料理・台湾★**ルーローハン 豆腐ときくらげのｽｰﾌﾟ大根のナムル　カップ杏仁	○	豚肉　鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	しょうが　ねぎ　玉葱　大根　みかん　パイン きゅうり　にんにく　竹の子　きくらげ	米　麦　でん粉	油　ごま油 ごま	芋類

☆3年生リクエスト献立です。
＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
　実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A　μgRE	B1　mg	B2　mg	C　g	食物繊維 g	食塩 g
3月分平均	837	31.4	25.8	356	2.9	292	0.52	0.6	40	5.8	3.6
基準値	830	35 (27～42)	23.0～ 27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満