



3月献立表



令和7年度

上石神井小学校

実施日	牛乳	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		134F (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	メキシカンライス ★ABCスープ ジャーマンポテト	豚肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏肉 【鶏ガラ】		精米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも ABCマカロニ		にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン しょうが 根菜ねぎ キャベツ スイートコーン缶		575	15.0	31.1	2.3
3月	○	五目ちらし寿司 かきたま汁 鶏肉の照り焼き ●桃の節句献立	鶏肉 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏卵 【かつお節 昆布】		精米 上白糖 米ぬか油 ざらめ糖 でん粉		にんじん 干しいたけ かんぴょう たけのこ にんにく たまねぎ 根深ねぎ こまつな		579	20.4	32.3	2.3
4月	○	ご飯 豆腐と根菜のとうもろ汁 鮭の香味焼き 白菜のごま和え	飲用牛乳 (200ml) さけ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 【かつお節 昆布】		精米 上白糖 ごま油 白ごま でん粉		しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん こまつな えのきたけ だいこん		560	21.1	28.4	1.9
5月	○	★練馬スパゲティー みそドレッシングサラダ 果物 (いちご)	ツナ のり 飲用牛乳 (200ml) みみそ		スパゲティー ミサラダ油 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油		だいこん にんじん キャベツ きゅうり いちご		557	17.1	32.5	2.2
6月	○	時雨ご飯 ★豚汁 ししゃものフライ	豚肉 みみそ 飲用牛乳 (200ml) ししゃも 油揚げ 木綿豆腐 【かつお節】		精米 米粒麦 上白糖 白ごま ミサラダ油 薄力粉 パン粉 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも		ごぼう にんじん しょうが グリンピース だいこん 根深ねぎ		655	19.1	32.7	2.9
9月	○	ホイコーロー丼 わかめスープ ★抹茶プリン	豚肉 みみそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 わかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 【鶏ガラ】		精米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 白ごま でん粉 ごま油		しょうが にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン たまねぎ だいこん たけのこ		599	14.3	27.5	2.3
10月	○	★ココア揚げパン ウェーブワンタンスープ オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 【鶏ガラ】		ココアパン 上白糖 米ぬか油 ごま油 ウェーブワンタン 三温糖		しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ だいこん いら キャベツ きゅうり		536	13.7	38.5	2.2
11月	○	そぼろ丼 きりたんぼ汁 果物 (デコポンまたはオレンジ)	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 【かつお節 昆布】		精米 米粒麦 米ぬか油 しらす 上白糖 ミサラダ油 きりたんぼ		しょうが にんにく 干しいたけ ごぼう ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ デコポンまたはオレンジ		585	17.0	27.4	2.1
12月	○	麦ご飯 白身魚の変わりソース 即席漬 じゃがいものみそ汁	飲用牛乳 (200ml) ホキ 油揚げ わかめ みみそ 【かつお節】		精米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米ぬか油 三温糖 白ごま じゃがいも		たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ こまつな		565	17.9	27.9	2.6
13月	○	小松菜じゃこチャーハン 春雨スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	豚肉 しらす干し 鶏卵 鶏肉 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】		精米 米粒麦 米ぬか油 白ごま ごま油 上白糖 三温糖 でん粉 ほろさめ		にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら 根深ねぎ しょうが はくさい		591	18.0	31.5	2.7
16月	○	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル 果物 (りんご)	豚肉 黄だいず 木綿豆腐 みみそ 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】		精米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉 上白糖 白ごま		しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ いら キャベツ 切干だいこん キャベツ こまつな りんご		603	16.6	30.1	2.0
17月	○	麦ご飯 春キャベツのみそ汁 さばのねぎ塩やき きんぴら大豆	飲用牛乳 (200ml) さば 黄だいず 豚肉 みみそ わかめ 【かつお節】		精米 米粒麦 上白糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく 白ごま		しょうが 根深ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ		569	18.7	32.6	2.4
18月	○	★かいせんみそラーメン ツナとじゃがいもの中華炒め	豚肉いか みみそ ツナ 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ 豚骨】		蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 上白糖 じゃがいも		しょうが 根深ねぎ にんにく 根深ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな スイートコーン缶		568	18.5	31.2	2.7
19月	○	カレーライス ビーンズサラダ 果物 (いちごまたは柑橘類)	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】		精米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 三温糖		根深ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ いちごまたは柑橘類 にんじん		626	12.8	32.5	1.8
23月	○	赤飯 ★鶏のから揚げ 三色漬 沢煮焼 ●6年生卒業お祝い献立	ささげ 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】		精米 もち米 黒ごま 米ぬか油 でん粉 上新粉		しょうが はくさい きゅうり だいこん たけのこ 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ にんじん		595	16.9	30.9	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15回
※ 【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

3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)
平均値	584	17.1	31.1	2.3	327	89
3月	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	2.2	217	0.27	0.46	17	5.9

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。

～お知らせ～

給食委員会で卒業を迎える6年生に、給食で好きな料理のアンケートをとりました。麺料理や揚げパン、から揚げ、ABCスープ、豚汁、抹茶プリンなどが人気でした。上位の料理は、3月に提供していきます。(★)

2月の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
だいこん	八王子市 ほうれん草 埼玉県 えのき 長野県 しめじ 長野県
しょうが	高知県 にんにく 青森県 にんじん 鹿児島県 玉ねぎ 静岡県
さつまいも	茨城県 じゃがいも 鹿児島県 ねぎ 千葉県 ごぼう 青森県
だいこん	千葉県 白菜 茨城県 キャベツ 愛知県 きゅうり 千葉県
青ピーマン	茨城県 青梗菜 静岡県 いちご 静岡県 デコポン 熊本県
みかん	佐賀県 豚肉 千葉県 宮崎県 じゃこ 兵庫県
まいわし	青森県、千葉県 ぶり 福井県 さば ノルウェー 鮭 北海道

