

令和3年

# 3月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	月	○	四川豆腐丼 ビーフンスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ キャベツ	643	15.9	28.0	2.5			
2	火	○	★きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ 柑橘果物	きな粉 牛乳 豚ひき肉	油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ はるか	629	15.3	37.2	2.2			
3	水	○	菜の花寿司 さわらの西京焼き お麩のすまし汁 ももゼリー	鮭 牛乳 さわら みそ わかめ 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ	なばな にんじん かんぴょう れんこん 生姜 えのきたけ 桃ジュース	623	18.9	21.8	2.3			
4	木	○	わかめご飯 五目肉じゃが 白菜のごま和え	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 白菜 もやし	601	13.6	21.0	2.2			
5	金	○	親子丼 けんちん汁	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう にんじん 大根 小松菜	633	16.7	27.7	2.4			
8	月	○	★練馬スバグティ チーズサラダ	まぐろ のり 牛乳 チーズ	マカロニ・スバグティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	633	15.9	35.8	2.3			
9	火	○	ご飯 さけの照り焼き 梅のり和え 豚汁	牛乳 鮭 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	623	19.8	24.4	2.7			
10	水	○	チョコチップパン ランドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン いんげん豆 チーズ	チョコチップパン 米ぬか油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんにく セロリ ほうれん草 コーン にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ	661	16.9	37.2	2.9			
11	木	○	時雨ご飯 ししゃものみりん焼き のっぺい汁 柑橘果物	豚ひき肉 みそ 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごぼう 生姜 グリンピース にんじん 大根 小松菜 ねぎ デコポン	614	18.7	25.7	2.3			
12	金	○	★カツカレーライス グリーンサラダ	鶏ひき肉 とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉 油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	721	13.6	31.0	2.3			
15	月	○	★キムチチャーハン フライドポテト 五目さっぱりスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	にんじん たら 小松菜 たまねぎ 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 白菜 小松菜	595	13.8	30.7	2.8			
16	火	○	ご飯 さばの香味焼き 小松菜とかまぼこの和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 さば かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ほうれん草	646	17.0	30.7	2.5			
17	水	○	★フレンチトースト マカロニのトマト煮 果物	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ	食パン バター 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ 清見	669	14.9	34.3	2.4			
18	木	○	★味噌ラーメン 煮卵 抹茶ノリ(ロア)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 アガー 生クリーム	中華めん 米ぬか油 ラード 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン	639	15.0	33.1	3.1			
19	金	○	ピピンバ わかめスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 ねぎ	623	15.4	33.2	2.6			
22	月	○	コーンピラフ ツナサラダ ★サイダーボンチ	とり肉 牛乳 まぐろ	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖 ジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	600	11.2	24.0	1.4			
23	火	○	赤飯 鶏のから揚げ 即席漬け 沢煮焼 お祝いなると入り	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 なた	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 米ぬか油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	636	15.6	27.7	2.7			

※ 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17回

★印が6年生リクエストメニューです。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	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
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	635	15.8	29.7	2.4	330	103	2.1	244	0.36	0.53	32	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



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