

令和4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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	コーンピラフ ひじきのサラダ ★フルーツポンチ	とり肉 牛乳 ひじき まぐろ	米 大麦 バター 米ぬか油 白ごま 砂糖	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 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	561	13.3	29.0	1.9
2	水	○	セサミトースト マカロニのトマト煮 果物	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ はまさき	630	14.3	39.6	2.3
3	木	○	五目ちらし寿司 さわらの西京焼き えのきたけのすまし汁	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 さわら みそ 豚肉 わかめ	米 砂糖 米ぬか油	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	614	19.9	30.5	2.6
4	金	○	親子丼 けんちん汁	とり肉 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 たけのこ グリンピース ごぼう にんじん 大根 小松菜	589	17.5	29.8	2.2
7	月	○	ご飯 さばの揚げ漬け 野菜の甘酢和え 具だくさんみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	652	16.6	35.8	2.5
8	火	○	★練馬スパゲティ チーズサラダ	まぐろ のり 牛乳 チーズ	マカロニ・スパゲティ 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	589	17.4	38.4	2.3
9	水	○	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 ビーファン	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	604	17.1	30.5	2.4
10	木	○	★カレーライス バジルドレサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	635	12.2	34.7	1.8
11	金	○	ごまご飯 お好みバーグ わかめの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 黒ごま パン粉 片栗粉	たまねぎ キャベツ 生姜 れんこん にんじん	583	18.4	32.1	2.9
14	月	○	★きなこ揚げパン ガーリックポテト ABCスープ	きな粉 牛乳 ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 じゃが芋 バター 米ぬか油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	619	13.4	39.5	2.3
15	火	○	わかめごはん 五目肉じゃが 白菜のごま和え	わかめごはんの素 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	557	14.8	22.6	2.2
16	水	○	ご飯 魚の照り焼き 梅のり和え 豚汁	牛乳 鮭 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 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	578	21.6	25.7	2.6
17	木	○	時雨ごはん ししゃものみりん焼き のっぺい汁	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	546	20.8	28.0	2.3
18	金	○	★五目しょうゆラーメン 煮卵 りんごゼリー	いか 豚肉 牛乳 うずら卵 アガー	中華めん 片栗粉 米ぬか油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 白菜 にんじん たけのこ 小松菜 りんごジュース りんご缶	526	17.8	30.5	3.0
22	火	○	★キムチチャーハン 中華風コーンスープ 果物	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんじん たら キムチ(アレルギー-27品不使用) コーン ねぎ チンゲンサイ いちご	513	17.9	28.8	2.9
23	水	○	赤飯 鶏のから揚げ 即席漬け 沢煮椀 お祝いなると入り	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 なると	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	639	16.3	29.2	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16回

★印は6年生リクエストメニューになっています。

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)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	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	590	16.8	31.7	2.4	323	86	2.0	193	0.26	0.44	14	6.0



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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。