

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	豆腐の中華丼 筍わかめとツナのサラダ 果物	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ まぐろ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 大根 もやし きゅうり ネーブル	562	17.2	29.8	2.8
2	木	○	★きなご揚げパン ごまドレサラダ カレーポトフ	きな粉 牛乳 豚肉	油 ミルクパン 砂糖 米ぬか油 ごま油 白すりごま じゃが芋	大根 にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	602	15.5	39.8	2.5
3	金	○	菜の花寿司 魚の西京焼き お麩のすまし汁 ももゼリー	鮭 牛乳 銀さわり みそ とり肉 わかめ 豆腐 アガー	米 砂糖 焼きふ	にんじん かんぴょう れんこん なばな 生姜 大根 えのきたけ 桃ジュース	608	20.7	23.8	2.2
6	月	○	★カツカレーライス にんじンドレッシングサ 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 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	664	14.9	32.0	2.4
7	火	○	親子丼 じゃがいものみそ汁 果物	とり肉 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース 大根 ねぎ 小松菜 清見	624	17.8	29.6	2.7
8	水	○	麦ご飯 ほっけの塩焼き うど入りきんぴら 五目汁	牛乳 ほっけ 豚肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖 里芋 片栗粉	れんこん にんじん ごぼう うど 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	584	20.3	30.2	2.6
9	木	○	ご飯 クジラの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ みそけんちん汁	牛乳 くじら肉 豚肉 豆腐 みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにやく 里芋	生姜 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	598	19.8	26.0	2.1
10	金	○	★味噌ラーメン 煮卵 おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米ぬか油 ラード 砂糖 ごま油 カルピス	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 桃缶	542	16.8	31.9	3.0
13	月	○	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 ごま油 米ぬか油 こんにやく 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	583	21.3	26.2	2.6
14	火	○	時雨ご飯 焼きししゃもの甘酢漬け かきたま汁 果物	豚ひき肉 みそ 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごぼう 生姜 グリーンピース ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 いちご	571	19.4	32.2	2.4
15	水	○	パインパン マーメレードチキン 青菜とコーンのソテー お豆のトマトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 大豆	パインパン 米ぬか油 マーメレード 砂糖	生姜 にんにく 小松菜 コーン セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	606	19.6	40.4	3.1
16	木	○	わかめご飯 五目肉じゃが カリカリ油揚げサラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜	575	15.6	25.2	2.1
17	金	○	★練馬スパゲティ マセドアンサラダ ★サイダーボンチ	まぐろ のり 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米ぬか油 ジュース	大根 にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	674	14.8	29.6	2.2
20	月	○	★キムチチャーハン ジャンボシューマイ 五目さっぱりスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん キムチ(7品不使用) ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	585	17.4	31.5	3.0
22	水	コ ミ ル ヒ ク ー リ	赤飯 鶏のから揚げ 即席漬け 沢煮椀	小豆 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	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	16.3	28.6	2.2

※ 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

★印は6年生リクエストメニューです。

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	601	17.8	30.5	2.5	337	92	2.3	213	0.28	0.45	17	6.1



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