家庭数

令和５年度　３月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (金)	牛乳	チキンライス	★チーズオムレツ **ABCスープ**	こめ マカロニ	こめあぶら	とりにく とりひきにく ★たまご ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ	トマトかん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	613	17.7	2.0
4 (月)	牛乳	桃の節句 あなごちらしずし	なのはなのにびたし はるのすましじる ももゼリー	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	あなご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん なばな ほうれんそう	かんぴょう れんこん はくさい だいこん ももジュース ももかん	548	16.1	2.3
5 (火)	牛乳	啓蟄（けいちつ） はいがごはん	★ししゃものみりんやき きりぼしだいこんのにもの さんさいじる	こめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん だいこん たけのこ ぜんまい わらび なめこ	577	15.0	2.0
6 (水)	牛乳	**はいがごはん**	かじょうどうふ ★たまごいりわかめスープ	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ	618	18.0	2.2
7 (木)	牛乳	**カレーライス**	かいそうサラダ いちご	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ いちご	610	13.8	1.5
8 (金)	牛乳	セレクト給食 **セレクトあげパン** **（ココア or きなこ）**	ポークビーンズ イタリアンサラダ	★こめこパン きびざとう さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	きなこ ぶたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトピューレ あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	622	18.0	2.2
11 (月)	牛乳	3.11防災給食 わかめごはん	★こうやどうふのたまごとじ とんじる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	こうやどうふ とりひきにく ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	603	19.8	2.0
12 (火)	牛乳	**ジャージャーめん**	**カリカリジャコサラダ** きよみオレンジ	ちゅうかめん きびざとう でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ きよみ	563	18.0	2.2
13 (水)	牛乳	**★タコライス**	あおさのみそしる パインゼリー	こめ さとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず とうふ みそ	★チーズ ★ぎゅうにゅう あおさ アガー	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ パインかん	621	15.5	2.2
14 (木)	牛乳	リクエスト給食 **ごはん**	**のりのつくだに** **★まぐろとチーズのつつみあげ** **ピリピリしらたき** **なめこのみそしる**	こめ きびざとう こむぎこ さとう はるまきのかわ	こめあぶら ごまあぶら	かじき とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう やきのり ★チーズ		しょうが にんにく ねぎ だいこん なめこ しらたき	581	16.1	2.2
15 (金)	牛乳	**えだまめごはん**	さけのてりやき からしあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	さけ あぶらあげ みそ	しらすぼし ★ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	518	21.2	2.1
18 (月)	牛乳	ナン	キーマカレー **コールスローサラダ**	★ナン さとう こむぎこ	こめあぶら	だいず ぶたひきにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ コーン	513	18.2	2.0
19 (火)	ミルクコーヒー	卒業お祝い給食 おせきはん	とんかつ アスパラガスのおひたし おいわいすましじる	こめ もちごめ こむぎこ パンこ さとう きびざとう	くろごま こめあぶら	ささげ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし なると	★コーヒーぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ほししいたけ ねぎ	599	14.1	2.1
20 (水)	**春分の日**											
21 (木)	**給食なし（１～４年生：２時間授業／５～６年生：４時間授業）**											
22 (金)	**修了式**											
25 (月)	**卒業式**											

※　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13回　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食費のお知らせ＊

今年度の引き落としは、終了いたしました。
ご協力いただき、ありがとうございました。
なお今後、長欠や学級閉鎖等で返金が生じた場合は、
年度末にまとめて返金いたしますので、ご承知おきください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米　…埼玉県行田市
- いちご　…埼玉県深谷市
- 木成り清見オレンジ　…和歌山県紀の川市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

～６年生　リクエスト給食～

給食だよりでもお伝えしていますが、３月の給食には、６年生のリクエストメニューをたくさん取り入れました。
６年生からリクエストがあったメニューは、**太字**で示しています。