



3月 献立表



平成 30 年度立野小学校

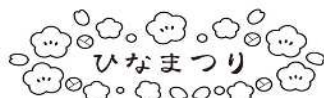
日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金		五目ちらしずし 魚の黄金焼き すまし汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ みそ きざみのり	米 砂糖 花麩 油 マヨネーズ	にんじん さやえんどう 菜花 干し椎茸 かんぴょう れんこん しょうが 大根 えのき ねぎ	597 Kcal 29.9 g
4	月		麦ごはん 五目卵焼き 野菜のしょうがじょうゆあえ みそしる	飲用牛乳 豚肉 卵 みそ ひじき わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米 麦 油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし しょうが	617 Kcal 24.6 g
5	火		ジャージャー麺 ポテトのチーズあえ 6 - 2リクエストメニュー	飲用牛乳 豚肉 みそ 粉チーズ	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 練りごま すりごま	にんじん パセリ きゅうり もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ	664 Kcal 23.1 g
6	水		ジャンバラヤ 洋風ビーフンスープ すりおろしりんごゼリー	飲用牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉	米 じゃがいも ビーフン 片栗粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース きゃべつ りんごジュース りんご	573 Kcal 17.8 g
7	木		ごはん 西湖豆腐 野菜のごまあえ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 すりごま	にんじん トマト缶 ビーマン にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゃべつ	600 Kcal 25.1 g
8	金		ガーリックトースト チキンピーズ マスタードドレッシングサラダ 6 - 1リクエストメニュー	飲用牛乳 大豆 鶏肉	食パン じゃがいも 砂糖 米粉 マーガリン 油	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	632 Kcal 24.2 g
11	月		わかめごはん つくね蒸し ごまあえ 五目汁	飲用牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 押し豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんじん 小松菜 干し椎茸 ホールコーン もやし しょうが 大根 白菜 ねぎ	681 Kcal 28.4 g
12	火		カツカレーライス カリポリピクルス	飲用牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ パン粉 油 バター	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ りんご きゅうり だいこん レモン	774 Kcal 26.1 g
13	水		ごはん いかのねぎ塩焼き にんじんじゃこ炒め 呉汁	飲用牛乳 いか 大豆 豆腐 みそ じゃこ	米 砂糖 白滝 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 大根	595 Kcal 29.3 g
14	木		練馬スバゲティ ハニーサラダ くだもの(きよみオレンジ)	飲用牛乳 ツナ缶 きざみのり	スバゲティ 砂糖 じゃがいも はちみつ オリーブ油 油	にんじん 大根 きゅうり きゃべつ ホールコーン きよみオレンジ	625 Kcal 22.9 g
15	金		高野豆腐のそぼろごはん じゃこサラダ みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ じゃこ わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 干し椎茸 ねぎ もやし きゃべつ 玉ねぎ	615 Kcal 25.5 g
18	月		オムチキライス 豆乳コーンスープ くだもの(はるか)	飲用牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆乳	米 砂糖 じゃがいも コーンスターチ バター 油	マッシュルーム缶 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン はるか	655 Kcal 24.2 g
19	火		お赤飯 松風焼き 野菜のからしあえ つすくず汁 卒業祝い献立	飲用牛乳 ささげ 豚肉 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 もち米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ 玉ねぎ きゃべつ えのき	604 Kcal 25.7 g
20	水	コーヒート	2色あげパン わかめとコーンのサラダ ウェーブワンタンスープ	コーヒー牛乳 きなこ 豚肉 わかめ	コッペパン 砂糖 ウェーブワンタン 油 ごま油	にんじん なら きゅうり もやし ホールコーン しょうが 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	550 Kcal 19.1 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	627	24.7	19.8	326	2.4	261	0.41	0.51	30	4.8	2.7
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 2.0~3.0%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

マナーを守って 楽しい会食

