

令和8年

3月献立表

大泉東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		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)	エネルギー (%)
2月	ご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き もやしと小松菜の生姜炒め なめこのみぞれ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき 卵 豚肉 豆腐		米 米油 砂糖 片栗粉		干しいたけ にんじん 切干大根 葉ねぎ 生姜 もやし 小松菜 えのきたけ なめこ 大根 ねぎ		599	18.3
3火	ちらしずし 牛乳 すまし汁 ひなまつりポンチ	油揚げ あなご のり 牛乳 昆布 とり肉 わかめ かまぼこ		米 砂糖 ジャガイモ 白玉団子		にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん えのきたけ 大根 バインアップル缶 りんご缶 みかん缶 いちご		621	16.4
4水	セレクト揚げパン(ココア/まっチャ) 牛乳 ポテトサラダ ポークピーズ	牛乳 豚肉 大豆		ミルクパン 大豆油 砂糖 ジャガイモ 米油		にんじん きゅうり たまねぎ にんにく 生姜 枝豆 トマトピューレ マッシュルーム パセリ		599	15.8
5木	タコライス 牛乳 ししゃものごま焼き スライスパン	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ししゃも		米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ バインアップル缶		634	17.5
6金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンの中華炒め 清見オレンジ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 豚肉		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 ビーフン		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ いらねぎ キャベツ もやし 小松菜 清見		616	17.1
9月	わかめご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き パリパリサラダ けんちん汁	炊き込みわかめの素 牛乳 たら みそ わかめ ひじき とり肉 豆腐 油揚げ		米 マヨネーズ (エッグフリー) ワンタンの皮 米油 大豆油 里芋 こんにゃく		生姜 パセリ キャベツ きゅうり コーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ		622	18.2
10火	しょうゆラーメン 牛乳 人参サラダ オレンジゼリー (ホイップ)	豚肉 なた 牛乳 寒天 ホイップクリーム		中華めん 米油 砂糖		めんま 生姜 にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草 にんじん きゅうり レモン パセリ オレンジジュース いちご		591	15.6
11水	麦ご飯 牛乳 小魚のふりかけ じゃがいもの甘辛煮 野菜の甘みそ和え	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節 豚ひき肉 大豆 みそ		米 大麦 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉		生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜		622	16.0
12木	シンガポール・チキンライス 牛乳 カントリーポテト ラクサ風スープ	とり肉 牛乳 さつま揚げ えび 豆乳		米 砂糖 ごま油 大豆油 ジャガイモ でん粉 ビーフン		生姜 にんにく ねぎ しょうが レモン 干しいたけ たまねぎ にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ		667	17.8
13金	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース ハニーサラダ ミネストローネ	牛乳 まぐろ 豚肉		米 もち麦 でん粉 大豆油 砂糖 米油 はちみつ じゃがいも マカロニ		生姜 トマトピューレ もやし にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ キャベツ パセリ		631	17.4
16月	ソフトフランスパン 牛乳 ブイヤベース フレンチサラダ 白大豆のフィナンシェ	牛乳 たら あさり いか いんげん豆 脱脂粉乳 卵		ソフトフランスパン 米油 砂糖 大豆油 バター 小麦粉 米粉		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 小松菜 キャベツ コーン レーズン		598	19.3
17火	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ シーザーサラダ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ とり肉		米 もち麦 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 片栗粉 大豆油 クルトン マカロニ		キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん にんにく 小松菜		612	16.7
18水	カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	牛肉 牛乳		米 麦 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 大豆油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶		639	12.0
19木	ガーリックペッパーチャーハン 牛乳 チーズ入りサラダ たまごスープ 清見オレンジ	豚肉 牛乳 チーズ 豆腐 わかめ 卵		米 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉		にんにく 生姜 ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜 清見		583	16.2
23月	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 青菜の煮浸し 紅白すまし汁 おかしな目玉焼き	ささげ 牛乳 とり肉 油揚げ はんぺん 寒天		米 もち米 黒ごま 油 米粉 片栗粉 里芋 砂糖		にんにく ほうれん草 白菜 大根 にんじん さやえんどう 桃缶		687	14.9

※ 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

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 (μgRAE)	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	621	16.6	30.0	2.5	340	94	2.4	282	0.39	0.51	33	6.4
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇2月に使用した食材の主な産地◇

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 米：岩手県 | 白菜：練馬区 | 大根：練馬区 |
| 豚肉：群馬県 | 長ねぎ：練馬区 | 玉ねぎ：東京都 |
| 鶏肉：岩手県 | 小松菜：青森県 | ピーマン：高知県 |
| チンゲン菜：茨城県 | きゅうり：群馬県 | にんじん：千葉県 |
| キャベツ：愛知県 | デコポン：熊本県 | 甘平：愛媛県 |