

令和7年

3月献立表

大泉東小学校

実施日	日	曜	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)	たんぱく質 (%)
3	月		ちらしずし 牛乳 うすくず汁 桃ゼリー 【 リクエスト献立 】	とり肉 油揚げ のり 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 砂糖 片栗粉 桃ジュース	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 たけのこ 小松菜 桃缶	577	15.0
4	火		カラフルピラフ 牛乳 キャベツのキッシュ風 具だくさん野菜スープ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ とり肉	米 米油 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ 小松菜	565	15.2
5	水		揚げパン 牛乳 ポテトサラダ ポークビーンズ 【 リクエスト献立 】	牛乳 ベーコン 豚肉	ねじりパン 砂糖 ジャガ芋 米油 マヨネーズ(卵なし) バター 小麦粉	にんじん きゅうり たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム トマトピューレ	613	12.1
6	木		五穀ご飯 牛乳 さばの香味焼き のらぼうなの辛子和え けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐	米 もち米 赤米 黒米 きび 砂糖 こんにやく 里芋 ごま油	生姜 にんにく ねぎ のらぼう菜 にんじん もやし 大根	551	19.6
7	金		カレーうどん 牛乳 ジャがいもの炒め物 いちご 【 リクエスト献立 】	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米油 片栗粉 こんにやく ジャガ芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 いちご	580	15.0
10	月		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンの中華炒め キャロットゼリー 【 リクエスト献立 】	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 豚肉 アガー	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーファン	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ なら ねぎ キャベツ もやし 小松菜 オレンジジュース	630	15.7
11	火		ごはん 牛乳 みそカツ キャベツサラダ えのきだけのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	684	14.9
12	水		きのごピラフ 牛乳 魚のオニオンソースがけ クラムチャウダー	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン あさり 生クリーム	米 米油 バター 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 セロリー	560	19.1
13	木		ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 厚揚げのそぼろ煮 みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節 厚揚げ 豚ひき肉 みそ	米 白ごま 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん ねぎ こねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	648	17.1
14	金		練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ オレンジケーキ 【 リクエスト献立 】	まぐろ缶 のり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター マーメレード	にんにく 大根(地場) にんじん キャベツ コーン オレンジジュース	673	14.4
17	月		ごはん 牛乳 豆腐バーグ ほうれん草ソテー さつま汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 片栗粉 米油 さつま芋 こんにやく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 ごぼう 大根 生姜 ねぎ	604	15.2
18	火		ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ フルーツポンチ 【 リクエスト献立 】	豚肉 牛乳 ひじき	米 米油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 米粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ もやし きゅうり 枝豆 パインナップル缶 桃缶 みかん缶	667	11.8
19	水		ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 五目きんぴら 油揚げと青菜のみそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 米油 こんにやく 砂糖 白ごま ごま油	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ 小松菜	611	16.9
21	金		赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 蓮根の味噌炒め 紅白すまし汁 いちごババロア	ささげ 牛乳 とり肉 豚肉 みそ 豆腐 はんぺん アガー 生クリーム	米 もち米 黒ごま 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 いちごジャム	にんにく れんこん にんじん 小松菜 大根 かぶ みつば	646	17.3

※ 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14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 (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	615	15.6	33.9	2.4	335	87	2.3	233	0.29	0.44	14	5.2
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：青森県	菜の花：千葉県	白菜：千葉県
豚肉：群馬県	みつば：千葉県	玉葱：北海道
生姜：高知県	にら：栃木県	れんこん：茨城県
にんじん：千葉県	小松菜：埼玉県	かぶ：千葉県
ジャがいも：長崎県	キャベツ：愛知県	にんにく：青森県