

令和5年

3月献立表

大泉西小学校

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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 水	★豚丼 牛乳 広東スープ 果物 せとか	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐			米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油			生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 小松菜 せとか			598	16.7
2 木	★●きな粉揚げパン 牛乳 ★パリパリサラダ★ミネストローネ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆			米粉パン 砂糖 油 ワンタンの皮 米油 ごま油 じゃが芋			キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリー トマト缶 パセリ			620	17.5
3 金	五目ちらしずし 牛乳 うすくず汁 ★●おかしなお菓子な半熟目玉焼き	とり肉 油揚げ 牛乳 寒天			米 大麦 砂糖 片栗粉 カルピス			にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう なばな 大根 えのきたけ ねぎ 桃缶			523	13.2
6 月	豚肉チャーハン 牛乳 ★●ツナマヨ春巻き ビーフンスープ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 とり肉			米 大麦 米油 マヨネーズ (卵なし) 米粉 春巻きの皮 油 ビーフン			ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんにく 生姜 干しいたけ			576	14.0
7 火	麦ご飯 牛乳 ★白身魚の紅葉焼き 油揚げと野菜のおひたし ★切干大根とわかめの味噌汁	牛乳 まだい 油揚げ いらこ わかめ みそ			米 大麦 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋			たまねぎ にんじん 小松菜 もやし しめじ 切干大根 ねぎ			586	19.0
8 水	★ジャージャー麺 牛乳 中華風コーンスープ 果物 いちご	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 卵			中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン いちご			573	18.8
9 木	きびご飯 牛乳 鮭の焼きづけ ごぼうのピリ辛炒め さつま汁	牛乳 鮭 とり肉 いらこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ			米 きび 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋			生姜 ごぼう にんじん れんこん 大根 ねぎ			612	20.8
10 金	味噌五目肉うどん 牛乳 2色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ)	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり			うどん 米油 米粉 油			にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ			647	16.2
13 月	★こめっこハヤシライス 牛乳 はるさめサラダ 果物 はまさき	牛肉 生クリーム 牛乳			米 大麦 米油 米粉 ざらめ バター 春雨 砂糖 ごま油			にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 にんじん もやし きゅうり せとか			714	10.2
14 火	もち麦ご飯 牛乳 ほっけのみりん焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 ほっけ 大豆 とり肉 いらこ みそ			米 もち麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋			にんじん 大根 ごぼう たまねぎ しめじ 白菜 ねぎ			551	19.6
15 水	★シュガートースト 牛乳 キャベツとツナのソテー 豆乳のクリームシチュー	牛乳 まぐろ缶 とり肉 大豆 豆乳			食パン バター グラニュー糖 油 米油 じゃが芋 米粉			キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草			636	14.2
16 木	★カラフルピラフ ★●コーヒー牛乳 マーマレードチキン ★ABCスープ	コーヒー牛乳 とり肉 ベーコン			米 大麦 米油 バター 油 マーマレード オリーブ油 じゃが芋 マカロニ			たまねぎ にんじん コーン ピーマン 生姜 にんにく パセリ			613	14.8
17 金	●タレカツ丼 付け合わせキャベツ 牛乳 たっぷり野菜みそ汁 果物 デコポン	豚肉 牛乳 みそ			米 大麦 米粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋			キャベツ にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜 デコポン			693	14.0
20 月	★●こめっこカレーライス 牛乳 糸寒天サラダ ★●フルーツポンチ	豚肉 豆乳 牛乳 寒天			米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ ごま油 砂糖 白ごま グラニュー糖			生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり パインアップル缶 桃缶 みかん缶			721	11.2
22 水	★●練馬スパゲッティ 牛乳 ★●コールスローサラダ ★●八丈島産のあしたばケーキ	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 米粉 バター			大根 キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ あしたば粉			690	15.4

※ 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

★マークは6年生のリクエスト給食です。●マークは給食ポストでリクエストが今年多かったメニューです。

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	624	15.6	32.4	1.9	311	83	2.0	194	0.26	0.34	17	6.0
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

2月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	牛肉	岡山県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	林檎(サンフジ)	北海道
	岩手、青森	鯉厚削り	静岡県	煮干し	広島県	いわし	鳥取	銀鮭	子リ産	ちりめんじゃこ	兵庫県	みかん	静岡
	宮城、山梨	切干大根	宮崎県	人参	千葉県	ピーマン	鹿児島県	キャベツ	愛知県	小松菜	茨城県	苺(きらひか)	静岡

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年(7訂)を基に、作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

3月の給食費の引落しは、6日(月)と15日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。