

令和6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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	ちらしずし すまし汁 ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	こめ もち米 砂糖 油 ごま	にんじん 干しいたけ れんこん キャベツ かんぴょう さやいんげん もやし なばな えのき だいこん こまつな ももジュース	563	15.9
4	月	★きなこ揚げパン コーンサラダ ポトフ	牛乳 きなこ 鶏肉 大豆	こめ 米粉パン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな コーン にんにく たまねぎ パセリ	582	18.7
5	火	むぎ 麦ご飯 土佐和え のっぺい汁	牛乳 さわら みそ かつおぶし	こめ 米 大麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 ごま油	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ	573	20.2
6	水	★豚肉炒飯 広東スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	こめ 米 大麦 油 ごま油 ごま かたくりこ 片栗粉 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく もやし ほうれんそう はくさい ぶどうジュース	573	15.0
7	木	カラフルピラフ ★サクサクチキン デコポン	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	こめ 米 大麦 油 砂糖 じゃがいも こめ 米粉 コーンフレーク ABCマカロニ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく こまつな デコポン	678	14.5
8	金	むぎ 麦ご飯 薬味和え	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉	こめ 米 大麦 こめ 米粉 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油 こんにゃく	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ にんじん もやし にんにく ねぎ だいこん ごぼう	610	19.7
11	月	★タレカツ丼 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 刻みのり かつおぶし	こめ 米 大麦 米粉 パン粉 油	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	674	16.7
12	火	ゆかりご飯 白菜と小松菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 かつおぶし	こめ 米 大麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな はまさき	620	14.8
13	水	★ジャージャー麺 キャバツのじゃこ炒め フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	むし中華めん 油 砂糖 かたくりこ 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし みかん缶 パイナップル もも缶	615	18.5
14	木	ごこく 五穀ご飯 切り干し大根の含め煮	牛乳 鮭 みそ 油揚げ 鶏肉	こめ 米 大麦 赤米 黒米 きび 砂糖 ごま 油 かたくりこ 片栗粉	きりぼしだいこん 切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん えのき なめこ だいこん ねぎ こまつな	601	21.6
15	金	★こめっこカレーライス ハニーサラダ いちご	牛乳 豚肉 とうとう 豆乳	こめ 米 大麦 油 じゃがいも 米粉 はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン いちご	663	12.2
18	月	じゃーちゃん 家常豆腐丼 パリパリサラダ ★りんご	牛乳 豚肉 なまあ 生揚げ みそ	こめ 米 大麦 砂糖 油 かたくりこ 片栗粉 ごま油 ワントンの皮	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ニラ もやし きゅうり りんご	663	14.9
19	火	せきはん 赤飯 すまし汁 ★冷凍みかん	牛乳 ささげ 鶏肉 かつおぶし	こめ 米 もち米 ごま かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ えのき だいこん こまつな みかん	677	16.9
21	木	★練馬スパゲティ ブロッコリーサラダ ★あしたばケーキ	牛乳 ツナ 刻みのり 鶏卵	スパゲティ オリーブオイル 砂糖	だいこん ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ あしたば(粉末)	724	15.7

※ 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

献立表の★マークは6年生からリクエストが多かった献立です。

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	630	16.7	31.3	2.2	339	93	2.3	237	0.30	0.43	22	6.6

2月使用食材産地													
牛乳	北海道	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	青森県	豚肉	青森県	小松菜	埼玉県	こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	りんご	青森県	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	きゅうり	高知県	里芋	埼玉県
	青森、山形	いちご	栃木県	みかん	静岡県	マダラ	ロシア・アラスカ	いわし	千葉県	ししゃも	ノルウェー	ほうれん草	埼玉県
	山梨	デコポン	熊本県	人参	千葉県・埼玉県	じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	玉葱	北海道	大根	神奈川県

3月の給食費の引落しは、4日(月)と15日(金)です。残高のご確認をお願いいたします。