

令和3年



3月献立表



大泉学園小学校

実施日	牛乳	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			17歳- (kcal)	たんぱく質 (%)
1月	○	麦ごはん ひじきふりかけ ★鶏肉と生揚げの煮物 ★じゃこ入りサラダ	★飲用牛乳 ひじき 鶏肉 ★生揚げ ★ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいもでん粉	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし こまつな	664	15.7						
2火	○	★シナモン揚げパン ごぼうの味噌ドレサラダ 肉団子入り春雨スープ	★飲用牛乳 みそ 鶏肉	★ミルクパン ごま あぶら さとう はるさめ じゃがいもでん粉	ごぼう にんじん とうもろこし たけのこ しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	610	14.0						
3水	○	あなごちらし寿司 ツナときゅうりの酢の物 ★紅白すまし汁 ★桃ゼリー ひなまつり給食	★飲用牛乳 あなご ツナ わかめ ★豆腐 あられはんぺん パールアガー	米 ごま さとう あぶら	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう きゅうり 緑豆もやし えのきたけ ねぎ こまつな ★ももジュース ★もも (缶詰)	578	14.5						
4木	○	★えびピラフ パリパリポテトのサラダ 麦入りミネストローネ	★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 ★えび	米 大麦 あぶら マーガリン (乳不使用) じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー トマト キャベツ にんにく セロリー パセリ	641	13.4						
5金	○	★家常豆腐丼 ★中華風コーンスープ 清見オレンジ	★飲用牛乳 豚肉 みそ ★生揚げ ★鶏卵	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし きよみ	659	15.8						
8月	○	麦ごはん ★さばの文化干し キャベツのゆかり和え ★野菜の味噌汁	★飲用牛乳 ★さば ★油揚げ みそ	米 大麦 じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	658	15.1						
9火	○	タコライス ★もずくスープ	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆 もずく ひじき ★豆腐	米 大麦 あぶら	たまねぎ ピーマン キャベツ トマト にんじん こまつな ねぎ	600	16.5						
10水	○	わかめごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル	★飲用牛乳 豚肉 わかめ	米 大麦 ごま あぶら さとう じゃがいもこんにやく	にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし ほうれんそう にんにく しょうが	587	14.2						
11木	コーヒ	★小松菜ピスキューパン ★パンキンシチュー フレンチサラダ	★乳飲料 (コーヒー) ★調理用牛乳 ★生クリーム ★鶏卵 鶏肉	★丸パン 薄力粉 さとう ★バター あぶら	こまつな にんにく しょうが きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ とうもろこし	632	12.2						
12金	○	★お麩玉丼 切干大根とひじきのサラダ ミニトマト	★飲用牛乳 鶏肉 竹輪 ★鶏卵 ひじき	米 大麦 焼き麩 さとう じゃがいもでん粉 ごま あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが グリーンピース 切干しだいこん キャベツ ほうれんそう ミニトマト	587	16.0						
15月	○	麦ごはん チキンケチャップ ほうれん草とコーンのソテー 野菜ときのこのスープ	★飲用牛乳 鶏肉 豚肉	米 大麦 あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし にんじん キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	609	16.0						
16火	○	練馬スパゲティ ★カリカリ油揚げのサラダ ★いちご	★飲用牛乳 ツナ のり ★油揚げ	スパゲッティ あぶら さとう	だいこん レモン果汁 こまつな にんじん キャベツ ★いちご	604	16.2						
17水	○	麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け ツナサラダ ★飛鳥汁	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★ししゃも ツナ 鶏肉 みそ	米 大麦 さといも じゃがいもでん粉 さとう あぶら	ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん だいこん	619	16.9						
18木	○	豚キムチ丼 ★かきたまスープ	★飲用牛乳 豚肉 みそ ★豆腐 ★鶏卵	米 大麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ ねぎ いら もやし はくさいキムチ にんじん しいたけ こまつな	595	17.5						
19金	○	きびごはん さわらの西京焼き 切干大根のソース炒め 豚汁 食育の日	★飲用牛乳 さわら みそ ハム あおりのり 豚肉	米 きび さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ だいこん ぶなしめじ こまつな	653	17.8						
22月	○	ひよこ豆入りカレーライス バジルドレッシングサラダ りんご	★飲用牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 大麦 あぶら じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ 緑豆もやし きゅうり りんご	701	11.5						
23火	○	黄金赤飯 鶏の唐揚げ 甘味噌キャベツ お祝いすまし汁 卒業祝い給食	★飲用牛乳 ささげ 鶏肉 みそ なた	米 もち米 さつまいも ごま じゃがいもでん粉 さとう あぶら	しょうが キャベツ 緑豆もやし にんじん ぶなしめじ しいたけ だいこん 糸みつば	659	14.0						

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応をする食材・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	627	15.1	29.3	2.4	337	93	2.3	242	0.34	0.52	34	4.8
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	20	5以上