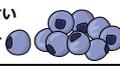


令和8年



3月献立表

大泉学園緑小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	カレーライス バリバリサラダ	鶏肉 わかめ ひじき (鶏ガラ)	こめ 麦 油 じゃがいも ソフトマーガリン 小麦粉 ざらめ ワンタンの皮 揚げ油 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン缶	639	12.5	27.7	2.6
3	火	○	ちらし寿司 ふわふわ団子のつみれ汁 いちごのパバロア	油揚げ あなご 卵 豆腐 たらすり身 みそ ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム (だし昆布・削り節)	こめ 砂糖 油 こんにやく でん粉 いちごジャム 	干しいたけ れんこん にんじん さやえんどう だいこん ねぎ こまつな しょうが レモン	637	15.4	26.4	2.2
3月3日(火)はひな祭りです。[ちらし寿司]とタラのすり身と豆腐をあわせて[ふわふわ団子のつみれ汁]と春の香りの[いちごのパバロア]でお祝いをします。お楽しみに・・・										
4	水	○	ごはん ★チーズダッカルビ 粟米湯(スミータン)	鶏肉 だいず ピザチーズ 鶏ひき肉 卵 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 じゃがいも ごま油 でん粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ コーン缶 チンゲンサイ	620	16.1	29.8	2.1
5	木	○	★ガバオライス (タイ料理) ABCスープ くだもの (いよかん)	鶏ひき肉 だいず ベーコン (鶏ガラ)	こめ 油 ABCマカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ にんじん キャベツ いよかん	600	16.9	28.8	2.2
6	金	○	★練馬スパゲティ 根菜のペペロンチーノ炒め ★スイートポテト	ツナ のり ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖  さつまいも ソフトマーガリン	だいこん にんにく ごぼう  れんこん 赤ピーマン こまつな	648	15.2	30.8	2.3
9	月	○	★キムチチャーハン トックスープ バインゼリー	豚肉 豚肉バラ 鶏肉 卵 アガー (鶏ガラ)	こめ 砂糖 ごま油 炒りごま トックスライス	たまねぎ にんじん 青ピーマン はくさいキムチ キャベツ 干しいたけ バインジュース	616	13.7	28.9	2.4
10	火	○	ごはん 焼きコロッケ キャベツと生揚げのみそ汁	鶏ひき肉 生揚げ みそ (削り節)	こめ じゃがいも バター 油 マッシュポテト パン粉	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ かぼちゃ ねぎ	620	14.5	24.7	2.1
11	水	○	★タコライス (沖縄の郷土) ワンタンスープ ★おかしなお菓子な半熟卵	鶏ひき肉 だいず 鶏肉 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 ウェーブワンタン ごま油 乳酸飲料	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ はくさい ねぎ もやし しょうが にら 黄桃缶	619	14.1	21.8	2.0
12	木	○	ココアチーズケーキ風トースト カレーシチュー 大根サラダ	クリームチーズ 鶏肉 白いんげん豆 (鶏ガラ)	無塩パン ソフトマーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ	レモン にんにく にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ	612	13.1	45.1	1.6
13	金	○	ごはん ★ししゃもの磯辺焼き 四川豆腐	ししゃも あおりのり 鶏肉 豆腐 	こめ 油 砂糖 ごま油 くず粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	615	18.9	33.1	2.6
16	月	○	★ジャージャー麺 さつまいもチップス	鶏ひき肉 だいず みそ 八丁味噌 (鶏ガラ)	むし中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも 揚げ油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ	632	15.6	27.6	2.9
17	火	○	ごはん おかか和え ★チキンタレかつ 白菜と油揚げのみそ汁	鶏切り身 花かつお 油揚げ みそ (削り節)	こめ 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖	にんじん キャベツ もやし たまねぎ はくさい	622	16.5	27.9	2.0
18	水	○	中華丼 ★ブルーベリーマフィン 	豚肉 かまぼこ 卵 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ 油 ごま油 でん粉 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ブルーベリー	610	13.4	27.1	2.1
19	木	○	うどの混ぜごはん  鯖の塩焼き 利休汁	豚肉 さば切り身 油揚げ 豆腐 みそ (削り節)	こめ バター 油 砂糖 こんにやく すりごま	にんじん うど 干しいたけ ねぎ しめじ にんにく だいこん こまつな	632	18.5	43.4	2.7
23	月	○	赤飯 魚の東煮 お祝いすまし汁 ピーチゼリー	ささげ モウカサメ だいず 豆腐 祝いなると アガー (だし昆布・削り節)	こめ もち米 炒りごま でん粉 揚げ油 砂糖	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう ももジュース	618	19.5	22.6	2.3

※ 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15回

★印は6年生のリクエスト献立です

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 (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	623	15.6	29.7	2.3	336	91	2.2	220	0.24	0.45	17	6.2
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

6年生のみなさん卒業おめでとうございます。1月から少しずつ始めていた、6年生のリクエスト献立を3月はなるべくたくさん入れてみました。
給食は、好きなものばかりではありません、苦手なものも出ることがあります。苦手なものも、少しずつ食べられるようになってくれたらうれしいです。
2月の産地 北海道…玉ねぎ 青森…ニンニク・ごぼう 栃木…もやし 茨城…さつまいも・ピーマン・チンゲン菜 千葉…にんじん・なばな
愛知…キャベツ 東京…にんじん 静岡…みつば 福岡…葉ねぎ 高知…生姜 鹿児島…じゃが芋・にんじん・かぼちゃ 練馬区…大根・ねぎなどです。