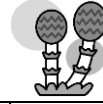


令和4年



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		家庭で補ってほしい食品
		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
1 火	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 かぶの酢漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとろふ わかめ	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな かぶ かぶ (は)	547	17.1	27.1	2.0	果物				
2 水	シシジューシー 牛乳 人参シリシリ アーサ汁 ★サターアングー	ぶたにく きざみこんぶ あぶらあげ かつおぶし 沖縄県の郷土料理	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ くろぎとう あぶら	にんじん なら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	584	14.5	32.1	2.5	種実				
3 木	鮭のちらし寿司 牛乳 菜の花のからし和え すまし汁 白桃ゼリー	べにざけ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし ひな祭りの献立	こめ さとう こめあぶら	れんこん きゅうり なばな こまつな にんじん もやし ほししいたけ だいこん ねぎ ももジュース ももかん	528	17.3	22.2	2.6	芋				
4 金	焼きピロシキ 牛乳 ボルシチ セとか	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とり	ミルクパン こめあぶら はるさめ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ セロリー にんにく にんじん キャベツ ビート トマトビューレ セとか	568	17.6	35.0	2.6	小魚				
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き もやしと油揚げの炒め物 ★豚汁	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ ぶたにく とろふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ にんじん こまつな もやし だいこん	605	18.2	38.7	2.5	きのこ				
8 火	★キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ デコボン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とろふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ なら ねぎ ほししいたけ だいこん デコボン	604	16.1	30.0	3.0	魚 魚介				
9 水	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 野菜のごま酢和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ とろふ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しるすりごま こめあぶら こんにやく さといも	もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ	590	19.6	35.1	2.1	海藻				
10 木	コーンピラフ 牛乳 たらハープパン粉焼き 豆入りミネストローネ ★いちご	とりにく ぎゅうにゅう たら ひよこめ	こめ おおむぎ こめあぶら オリーブ油 パンこ じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン パセリ キャベツ トマトビューレ トマトかん いちご	597	18.7	25.0	2.6	乳 乳製品				
11 金	★味噌ラーメン 牛乳 華風大根 ★黒蜜きなこもち	ぶたにく いくこ みそ ぎゅうにゅう きなこ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう しらたまだんご くるぎとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが だいこん	596	16.2	26.1	2.8	卵				
14 月	ごちそうめし 五目とり飯 牛乳 小松菜入り卵焼き ★呉汁	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご だいず とろふ みそ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう ほししいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな だいこん ねぎ	555	17.6	32.3	2.7	果物				
15 火	マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル ★フルーツポンチ	ぶたひきにく とろふ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら もやし こまつな ももかん みかんかん パインアップルかん	608	15.4	29.8	1.9	乳 乳製品				
16 水	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き ひじきのさっぱり和え 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶり ひじき あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ゆず もやし にんじん えだまめ コーン だいこん はくさい ねぎ こまつな	575	19.2	35.4	2.3	種実				
17 木	★二色揚げパン (きなこ&ココア) 牛乳 肉団子のスープ ミントマト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな ミントマト	564	15.8	40.7	2.3	海藻				
18 金	★チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 福神漬 いちご	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ふくじんづけ いちご	656	13.1	33.6	2.7	豆 豆製品				
22 火	せきはん 赤飯 牛乳 ヒレカツ 野菜のポン酢和え 紅白はんぺんのすまし汁	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく はんぺん	こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ パンこ あぶら	こまつな キャベツ もやし にんじん ゆず すだち だいこん えのきたけ ねぎ	552	18.8	26.3	2.7	芋				
23 水	★練馬スパゲティ 牛乳 根菜のパペロンチーノ炒め ★フローズンヨーグルト	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン フローズンヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな	620	17.0	33.8	2.5	緑黄色 野菜				

※ 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16回

★のついている献立は6年生のリクエストメニューです！

- 1位 練馬スパゲティ (17票)
- 2位 フローズンヨーグルト (15票)
- 3位 ラーメン、カレーライス (各8票)
- 4位 ジャーチャー麺 (7票)
- 5位 パン、サイコロステーキピラフ (各5票)
- 6位 ココア揚げパン、ABCスープ、いちご (各4票)
- 7位 きなこ揚げパン、ミートソース (各3票)
- 8位 ナン、豚汁、打ち豆汁、あんかけ焼きそば、ホイコーロー、サターアングー、フルーツポンチ、白飯 (各2票)



全部で40品以上のリクエストメニューがありました。全体的に麺料理、パン、井ぶり、デザートが人気でしたが、魚料理、野菜料理をリクエストしてくれた児童もあり、中には全部食べたいと書いてくれた嬉しいコメントもありました。これからも好き嫌いせず、しっかり食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。