

令和5年



# 3月献立表



大泉学園緑小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名  | 赤の食品   | 黄色の食品                                       | 緑の食品   | 栄養量             |              |           |           | 献立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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |                                 |
| 1 水        | 大豆入りひじきご飯 牛乳<br>生揚げの肉みそがけ いも煮 デコボン                   | だいず ひじき あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう あつあげ<br>とりひきにく みそ ぶたにく | こめ こめあぶら<br>ごんにやく さとう<br>でんぶん さといも          | にんじん ほししいたけ<br>にんにく たまねぎ<br>ねぎ デコボン                                | 624             | 16.5         | 36.3      | 2.6       | たまご<br>卵                        |
| 2 木        | ご飯(秋田県産 幸せこまち) 牛乳 鮭の塩こうじ焼き<br>野菜の塩昆布和え じゃがいもとわかめのみそ汁 | ぎゅうにゅう さけ<br>しおごんぶ あぶらあげ<br>わかめ みそ             | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも                           | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ ねぎ  | 500             | 20.6         | 24.7      | 2.0       | こまかな<br>小魚                      |
| 3 金        | <ひなまつり>五目ちらしずし 牛乳<br>豆腐のすまし汁 白桃ゼリー                   | とりにく あぶらあげのり<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ アガー              | こめ さとう やきふ                                  | ごぼう にんじん たけのこ<br>ほししいたけ かんぴょう<br>さやいんげん だいごん みつば<br>ねぎ ももジュース ももかん | 502             | 15.2         | 21.0      | 2.3       | ぎょかいがい<br>魚介類                   |
| 6 月        | タコライス 牛乳 ★人参シリシリ<br>★サータアンダギー                        | ぶたひきにく だいず<br>ぎゅうにゅう まくろ                       | こめ こめあぶら さとう<br>でんぶん こむぎこ<br>くろぎとう あぶら      | キャベツ にんにく たまねぎ<br>にんじん トマトかん にら                                    | 655             | 14.2         | 30.9      | 1.6       | かいそう<br>海藻                      |
| 7 火        | ★味噌ラーメン 牛乳 キャベツしゅうまい                                 | ぶたにく いくらこ みそ<br>ぎゅうにゅう ぶたひきにく                  | ちゅうかめん こめあぶら<br>ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ でんぶん      | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし コーン ねぎ にんにく<br>しょうが ほししいたけ                   | 575             | 18.9         | 30.7      | 2.7       | くだもの<br>果物                      |
| 8 水        | ご飯(佐賀県産 さがびより) 牛乳<br>★くじらのたつたあげ ポイルキャベツ さつま汁         | ぎゅうにゅう くじらにく<br>とりにく あぶらあげ<br>とうふ みそ           | こめ かたくりこ あぶら<br>こめあぶら ごんにやく<br>さつまいも        | しょうが キャベツ だいごん<br>にんじん こねぎ   | 608             | 19.7         | 26.9      | 2.0       | りくおうしょく<br>緑黄色<br>野菜            |
| 9 木        | マーボー豆腐丼 牛乳 ナムル<br>★キャベーキ                             | ぶたひきにく とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ おおむぎ こめあぶら<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら ごま こむぎこ  | にんにく しょうが ほししいたけ<br>にんじん たけのこ ねぎ にら<br>もやし こまつな キャベツ               | 706             | 14.0         | 34.8      | 2.1       | いも<br>芋                         |
| 10 金       | わかめご飯 牛乳 めひかりの南蛮漬<br>しん 新じゃがの煮つけ                     | わかめごはんのもと<br>ぎゅうにゅう めひかり<br>とりにく さつまあげ         | こめ でんぶん こめこ<br>あぶら さとう こめあぶら<br>じゃがいも ごんにやく | ねぎ しょうが たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>さやえんどう                                | 573             | 17.4         | 26.1      | 2.1       | まめせいひん<br>豆製品                   |
| 13 月       | ★ピビンバ 牛乳 トックスープ                                      | ぶたひきにく たまご<br>ぎゅうにゅう とりにく                      | こめ おおむぎ こめあぶら<br>さとう ごまあぶら トック              | にんにく しょうが にんじん<br>もやし こまつな だいごん                                    | 584             | 15.1         | 34.4      | 2.2       | きのこ                             |
| 14 火       | ★きなご揚げパン 牛乳 肉団子のスープ<br>ミニトマト                         | きなご ぎゅうにゅう<br>とりひきにく                           | コッペパン あぶら さとう<br>でんぶん                       | たまねぎ しょうが にんじん<br>だいごん はくさい ねぎ<br>ミニトマト                            | 532             | 17.1         | 40.8      | 1.7       | かいそう<br>海藻                      |
| 15 水       | ビーフカレーライス 牛乳<br>アスパラとベーコンのソテー                        | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう<br>ベーコン                          | こめ おおむぎ こめあぶら<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ ざらめ      | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん アスパラガス キャベツ<br>コーン                          | 647             | 12.3         | 35.5      | 2.3       | まめ<br>豆                         |
| 16 木       | ご飯(新潟県産 朱鷷と譽らす郷) 牛乳<br>さわらのゆず味噌焼き キャベツのゆかり和え 塩豚汁     | ぎゅうにゅう さわら みそ<br>ぶたにく とうふ                      | こめ さとう こめあぶら<br>ごんにやく じゃがいも                 | ゆず キャベツ にんじん<br>しょうが ごぼう<br>だいごん ねぎ                                | 575             | 18.2         | 32.2      | 2.6       | ぎゅうにゅう<br>牛乳・<br>にゅうせいひん<br>乳製品 |
| 17 金       | ツナピラフ 牛乳 ★フライドチキン<br>金時豆のスープ いちご                     | まくろ ぎゅうにゅう<br>とりにく きんときまめ                      | こめ おおむぎ こめあぶら<br>でんぶん こむぎこ あぶら<br>じゃがいも     | しょうが たまねぎ にんじん<br>きピーマン ピーマン にんにく<br>パセリ いちご                       | 692             | 16.0         | 35.8      | 2.8       | まめせいひん<br>豆製品                   |
| 20 月       | <卒業祝い献立>赤飯 牛乳 はまちの照り焼き<br>五目きんぴら すまし汁                | ささげ ぎゅうにゅう<br>はまち さつまあげ<br>とりにく かまぼこ           | こめ もちごめ ごま さとう<br>でんぶん こめあぶら<br>ごんにやく       | ごぼう にんじん れんこん<br>さやいんげん ほししいたけ<br>だいごん こまつな ねぎ                     | 570             | 19.6         | 30.2      | 2.7       | くだもの<br>果物                      |
| 22 水       | ★練馬スパゲティ 牛乳 根菜のパペロンチーノ炒め<br>★フロズンヨーグルト               | まくろ のり<br>ぎゅうにゅう ベーコン<br>フロズンヨーグルト             | スパゲティ オリーブゆ<br>さとう                          | だいごん にんにく ごぼう<br>れんこん あかピーマン<br>こまつな                               | 634             | 16.6         | 33.2      | 2.3       | りくおうしょく<br>緑黄色<br>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15回

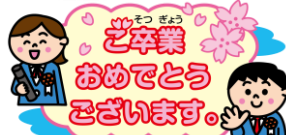
| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 598             | 16.6         | 31.8      | 2.3          | 305           | 85             | 2.0       | 203              | 0.25           | 0.44           | 15            | 5.4         |

★は6年生のリクエストメニューです。2月の献立に入っていないもの中心に3月の献立に取り入れられました。

- 1位 ジャーチャー麺(13票)
- 2位 練馬スパゲティ(12票)
- 3位 ココア揚げパン(10票)

- 4位 サータアンダギー(9票)
- 5位 きなご揚げパン・味噌ラーメン(6票)
- 6位 ガーリックフランス・ピビンバ・フロズンヨーグルト(4票)

※その他リクエストのあったもの…おかしなおかしな目玉焼き、おはぎ、キャベーキ、くじらの竜田揚げ、グラタン、フライドチキン、ココアムース、  
ジョア、にんじんシリシリ、フルーツポンチ、鶏の唐揚げ



心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、  
食事を楽しむことが何より大切です。  
緑小の給食で学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものに  
して行ってほしいと思います。