3月献立表

令和6年

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	五目ちらしずし 牛乳 お麩のすまし汁 ピーチゼリー	とりにく　あぶらあげ　えび　のり ぎゅうにゅう　とうふ　かまぼこ　かんてん	こめ　さとう　やきふ	ごぼう　にんじん　たけのこ　ほししいたけ かんぴょう　さやいんげん　だいこん　ねぎ こまつな　ももジュース　ももかん	573	17.0	23.7	2.5	芋
4	月	★タコライス 牛乳 アーサ汁 ★サータアンダギー	ぶたひきにく　だいず　ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ　あおさ	こめ　こめあぶら　さとう　でんぷん こむぎこ　くろざとう　あぶら	キャベツ　にんにく　たまねぎ　にんじん トマトかん　だいこん　えのきたけ　ねぎ しょうが	652	15.5	29.4	2.7	豆類
5	火	ご飯 牛乳 酢鶏 広東スープ	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ	こめ　かたくりこ　あぶら　こめあぶら さとう　ごまあぶら	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン ほししいたけ　たけのこ　もやし　はくさい こまつな	595	15.3	32.5	2.5	種実類
6	水	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 とうふ みそ	こめ　こめあぶら　さとう　さといも こんにゃく	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	583	18.6	34.0	2.7	海藻
7	木	ガーリックトースト 牛乳 チキンビーンズ ★パリパリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず	しょくパン　マーガリン　こめあぶら じゃがいも　さとう　こむぎこ　あぶら	にんにく　パセリ　にんじん　たまねぎ セロリー　トマトかん　きゅうり　キャベツ	626	13.5	47.4	2.6	卵
8	金	ご飯 牛乳 鮭の花園焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう　さけ　とりにく　とうふ あぶらあげ	こめ　マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら　じゃがいも	ピーマン　あかピーマン　コーン　ごぼう にんじん　だいこん　ねぎ	581	19.2	37.0	1.7	緑黄色野菜
11	月	★チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ★キャベーキ	とりにく　ぎゅうにゅう	こめ　こめあぶら　じゃがいも　こむぎこ ざらめ　さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん こまつな　きゅうり　キャベツ	692	10.9	32.3	2.3	魚介類
12	火	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	ぶたひきにく　たまご　ぎゅうにゅう とりにく	こめ　おおむぎ　こめあぶら　さとう ごまあぶら　ウェーブワンタン	にんにく　しょうが　にんじん　もやし こまつな　はくさい　にら　ねぎ	587	16.1	35.1	2.2	牛乳 乳製品
13	水	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 かぶの酢漬け デコポン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　やきとうふ 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　デコポン	608	15.8	30.3	2.0	きのこ
14	木	★ココア揚げパン 牛乳 肉団子のスープ キャベツとツナのソテー	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　まぐろ	こめこパン　あぶら　さとう　でんぷん こめあぶら	たまねぎ　しょうが　にんじん　だいこん はくさい　こまつな　ねぎ　キャベツ	586	18.4	45.6	2.9	果物
15	金	ご飯　牛乳　さばのごま味噌焼き 菜の花のからし和え 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう　さば　みそ　あぶらあげ かつおぶし　とりにく　とうふ	こめ　さとう　ごま　ごまあぶら　こめあぶら	しょうが　なばな　にんじん　もやし だいこん　しめじ　ねぎ　ほししいたけ こまつな	579	19.9	35.4	2.7	芋
18	月	あんかけ焼きそば 牛乳 豆腐の中華スープ ★フローズンヨーグルト	ぶたにく　ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ フローズンヨーグルト	ちゅうかめん　こめあぶら　さとう　でんぷん ごまあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　たけのこ　はくさい　もやし こまつな　だいこん　ねぎ	588	18.1	29.7	3.3	海藻
19	火	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 新じゃがの煮つけ	ぎゅうにゅう　ししゃも　とりにく さつまあげ	こめ　でんぷん　こめこ　あぶら　さとう こめあぶら　じゃがいも　こんにゃく	ねぎ　しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　さやえんどう	645	18.4	30.0	2.8	緑黄色野菜
21	木	赤飯 牛乳 ★鶏のから揚げ 野菜の塩昆布和え すまし汁	あずき　ぎゅうにゅう　とりにく しおこんぶ　かまぼこ	こめ　もちごめ　ごま　こむぎこ でんぷん　あぶら　ごまあぶら	にんにく　しょうが　キャベツ　きゅうり にんじん　ほししいたけ　だいこん こまつな　ねぎ	588	16.7	32.1	2.4	牛乳 乳製品

※　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

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	606	16.6	33.9	2.5	326	87	2.1	232	0.26	0.46	13	5.3

★が付いているメニューは6年生のリクエスト給食です！みんなで食べた給食が思い出の一つになってくれたらうれしいです。