

令和7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)	
3	月	ちらしずし 牛乳 鶏肉のあられ焼き	お麩のすまし汁 冷凍もも	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	こめ さとう やきふ マヨネーズ (エッグフリー) あられ	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 しょうが にんにく もも (れいとろ)	654	18.6	34.1	2.9
4	火	★ピビンバ 牛乳 ワンタンスープ ぶどうゼリー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ウェーブワフタン	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな はくさい いら ねぎ ぶどうジュース	634	15.0	32.6	2.2	
5	水	ごもく 五目うどん 牛乳 ★てんぷら (いか・さつまいも)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか	うどん さつまいも こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	602	19.5	27.8	2.4	
6	木	ビーフカレーライス 牛乳 ほうれん草のソテー	ぎゅうにょく ぎゅうにゅう パーコン	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 ほうれん草 キャベツ コーン	634	12.4	34.9	2.3	
7	金	はん ご飯 からし和え	ぎゅうにゅう サーモンフライ わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	582	18.3	27.5	2.3
10	月	チキンライス 牛乳 レモンドレサダ クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレ だいこん レモン キャベツ きゅうり しめじ パセリ	645	13.2	37.3	2.6	
11	火	ぶたひきにく 豚肉しぐれ煮 かぶの酢漬 具だくさん味噌汁 デコボン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん ごぼう かぶ だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ こまつな デコボン	577	15.3	32.6	2.6	
12	水	はん ご飯 塩ナムル	ぎゅうにゅう チースタッカルビ トッポギスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ さつまいも ごまあぶら さとう しろごま こめあぶら トッポギ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	645	15.7	30.3	2.6
13	木	★ココア揚げパン 牛乳 たっぷりキャベツのポトフ コーンポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく パーコン ウインナー	こめこパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ ブロッコリー コーン パセリ	634	16.4	45.1	2.6	
14	金	はん ご飯 具入り卵焼き	ぎゅうにゅう 牛乳 しお とんじる 塩豚汁	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたひきにく とうふ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	639	18.6	37.6	2.9
17	月	★ジャージャー麺 牛乳 華風大根煮 ★おかしなおかしな白玉 焼き焼	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら でんぶん カルピス	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん ももかん	601	15.4	30.2	2.4	
18	火	ガバオライス 牛乳 もやしのサラダ ★キャベキ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル もやし にんじん こまつな しょうが キャベツ	662	14.9	31.8	2.0	
19	水	はん ゆかりご飯 ししゃもの南蛮漬	ぎゅうにゅう 牛乳 しん 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 でんぶん こめこ あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	648	18.4	29.9	2.8
21	金	せきはん 赤飯 牛乳 野菜の塩昆布和え すまし汁 【卒業お祝い献立】	とり あ ★鶏のから揚げ しん じる	あずき ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ かまぼこ	こめ もちごめ くるごま こむぎこ でんぶん 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	601	17.0	32.6	2.4

※ 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	626	16.3	33.2	2.5	325	86	2.0	228	0.25	0.47	16	5.7

3学期は6年生のリクエスト給食が登場します！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。(★が付いているメニューがリクエストです。)