

令和8年

3月献立表

泉新小学校

実施日	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日1食	1日1食	1日1食	1日1食
日	曜								(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	月	菜の花ずし 飲用牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐のすまし汁 ピンクのももゼリー	鮭 牛乳 赤魚 とり肉 豆腐 アガー		米 きび 砂糖		なばな にんじん かんぴょう 干しいたけ えのきたけ ねぎ ほうれん草 桃ジュース 克蘭ベリージュース 桃缶		568	20.4	20.4	2.4
3	火	コメッコハヤシライス 飲用牛乳 ピーンズサラダ くだもの	豚肉 牛乳 大豆		米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース 枝豆 コーン キャベツ いちご		638	13.0	27.4	2.0
4	水	ごはん 飲用牛乳 キャベツ入りミートローフ 白菜のごま風味和え 生揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 厚揚げ 大豆 みそ		米 マヨネーズ パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま		キャベツ たまねぎ 白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ ほうれん草		627	16.7	34.7	2.6
5	木	きなこ揚げパン 飲用牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン		揚げ油 ミルクパン 砂糖 なたね油 じゃが芋 バター マカロニ		たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ		678	16.3	41.4	2.6
6	金	鶏肉の混ぜごはん 飲用牛乳 五目卵焼き かぶときのこの味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ		米 もち米 なたね油 砂糖 じゃが芋		にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ かぶ えのきたけ しめじ ねぎ かぶ (葉)		621	17.6	30.9	2.7
9	月	ごはん 飲用牛乳 さけの味噌焼き キャベツとツナの炒め物 わかめと卵のスープ	牛乳 ます みそ まぐろ かつお節 とり肉 わかめ 豆腐 卵		米 砂糖 ごま油 なたね油 じゃが芋 片栗粉		生姜 キャベツ にんじん たまねぎ		595	20.8	31.3	2.2
10	火	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトピーンズ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり		中華めん なたね油 ラード 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン 小松菜		590	17.0	32.5	2.6
11	水	十和田バラ焼井 飲用牛乳 せんべい汁	豚肉 牛乳 とり肉		米 麦 なたね油 はちみつ 砂糖 片栗粉 こんにゃく 南部せんべい		たまねぎ にんじん 白菜 にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 小松菜		610	16.0	25.8	2.3
12	木	ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 白身魚のフライ 春雨サラダ なめこのみそ汁	牛乳 のり むつハム 豆腐 油揚げ 大豆 みそ		米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 春雨 白ごま ごま油 じゃが芋		生姜 きゅうり キャベツ にんじん なめこ 小松菜		689	16.2	31.0	2.8
13	金	ひじきチャーハン 飲用牛乳 わんたんスープ おかしな目玉焼き	焼き豚 ひじき 牛乳 豚肉 寒天		米 麦 なたね油 ごま油 ウェーブフワタン カルピス 砂糖		にんにく にんじん ねぎ グリンピース 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ 白菜 小松菜 桃缶		579	14.1	23.0	2.8
16	月	ごはん 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 野菜のからし和え 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆		米 油 片栗粉 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋		ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜		607	16.2	30.5	2.7
17	火	練馬スパゲティ 飲用牛乳 ココロココサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 豆乳 卵		オリーブ油 スパゲティ 砂糖 じゃが芋 なたね油 ごま油 小麦粉 粉糖		大根 しめじ にんじん きゅうり コーン		687	15.8	35.2	2.4
18	水	かつお飯 飲用牛乳 野菜の土佐酢和え じゃがいもとにらの味噌汁	かつお 牛乳 かつお節 油揚げ みそ 大豆		米 麦 上新粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま じゃが芋		生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら		562	17.5	23.7	2.5
19	木	カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳		米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン いちご		677	12.1	32.0	2.0
23	月	赤飯 ミルクコーヒー 鶏のから揚げ キャベツのおかかあえ お祝いすまし汁	ささげ ミルクコーヒー とり肉 かつお節 豆腐 なたね油 かまぼこ		米 もち米 黒ごま 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖		生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ ほうれん草		666	16.3	30.0	2.8

※ 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

中学年値

今月の産地：米（岩手県）牛乳（東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道）



「早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	626	16.3	30.2	2.5	334	93	2.3	209	0.28	0.43	18	6.5