

令和7年

3月献立表

泉新小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	菜の花ずし 飲用牛乳 魚の照り焼き 豆腐のすまし汁 ピンクのももゼリー	鮭 牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖	なばな にんじん れんこん かんぴょう 生姜 干しいたけ えのきたけ ねぎ 桃ジュース クランベリージュース 桃缶	590	20.3	23.8	2.4
4 火	ご飯 飲用牛乳 松風焼き 磯の香りとえ 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ のり 豚肉 豆乳	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 白ごま ごんにやく じゃが芋	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 大根 ごぼう 白菜	634	16.5	31.4	2.1
5 水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 チキンサラダ ABCスープ	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン	揚げ油 米粉パン 砂糖 なたね油 白すりごま 白ごま じゃが芋 マカロニ	キャベツ にんじん コーン 小松菜 たまねぎ	635	18.0	40.5	2.8
6 木	カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの (いちご)	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	669	12.1	32.3	2.0
7 金	鶏肉の混ぜご飯 飲用牛乳 五目卵焼き かぶときのこの味噌汁	鶏肉 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 (菓)	614	17.5	30.5	2.7
10 月	ご飯 飲用牛乳 さけの麦味噌焼き 塩昆布和え いものこ汁	牛乳 鮭 みそ 塩昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 白すりごま 大麦 ごま油 なたね油 里芋	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草	559	20.0	25.0	2.2
11 火	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ くだもの (デコボン)	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 揚げ油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 デコボン	612	16.7	31.3	2.6
12 水	あんかけチャーハン 飲用牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	なたね油 米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ コーン ほうれん草	605	15.6	28.3	2.7
13 木	コーンピラフ 飲用牛乳 白身魚のモルネソース焼き ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ホキ チーズ ベーコン いんげん豆	米 麦 なたね油 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ にんにく キャベツ トマト缶 トマトピューレ	565	19.3	29.2	2.6
14 金	ご飯 飲用牛乳 チキンチキンごぼう 貝たくさん味噌汁 くだもの (いちご)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃが芋 ごんにやく	ごぼう 枝豆 にんじん たまねぎ 小松菜 いちご	671	16.2	33.0	2.0
17 月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 マセドアンサラダ 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 小麦粉 粉糖	大根 しめじ にんじん きゅうり コーン	687	15.7	35.8	2.4
18 火	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの甘酢漬け 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 砂糖 なたね油 ごんにやく じゃが芋	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 小松菜	566	20.1	27.5	2.4
19 水	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 ウェーブワントン 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
21 金	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 沢煮椀	ささげ ミルクコーヒー 鶏肉 かつお節 豆腐 なると	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	665	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14回					中学年値			

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

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。



「早寝早起朝ごはん」運

動

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

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 (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 (中学年)	618	16.9	30.3	2.5	330	94	2.2	206	0.27	0.44	17	6.6

今月の給食より

- 3日 ひな祭り献立
「菜の花ずし・ピンクのももゼリー」
- 7日 地場野菜の献立
「かぶときのこの味噌汁」
- 14日 山口郷土料理
「チキンチキンごぼう」
一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めます。
- 21日 卒業祝い献立
「赤飯・鶏のから揚げ・沢煮椀」

※今月は給食で人気の高いメニューを取り入れています。
5日「きなこ揚げパン」 11日「味噌ラーメン」 17日「練馬スパゲティ」
19日「おかしな目玉焼き」
楽しみにしていてください。