

令和7年



3月献立表



八坂小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品																					
			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																					
3月	○	五目ちらしずし うすくず汁 ☆おかしな目玉焼き	とり肉	高野豆腐	油揚げ	のり	牛乳	アガー	米	大麦	砂糖	片栗粉	にんじん	れんこん	干しいたけ	かんぴょう	枝豆	大根	えのきたけ	ねぎ	桃缶							
4火	○	ごま味噌ラーメン 野菜チップス 果物	豚肉	みそ	うずら卵	牛乳			中華めん	米ぬか油	白ごま(ねり)	白すりごま	ごま油	さつま芋	にんにく	にんじん	キャベツ	もやし	ねぎ	コーン	きくらげ	生姜	小松菜	かぼちゃ	れんこん	果物		
5水	○	コーンピラフ ☆クリスマスチキン 米粉マカロニスープ	とり肉	ちりめんじゃこ	牛乳	豚肉			米	大麦	豆乳バター	米ぬか油	米粉	コーン	たまねぎ	コーン	枝豆	にんにく	ほうれん草									
6木	○	わかめご飯 油揚げの肉詰め焼き 味噌汁 みたらし団子	わかめ	ご飯の素	牛乳	油揚げ	鶏ひき肉	チーズ	豆腐	わかめ	みそ			米	大麦	白ごま	片栗粉	白玉団子	砂糖	たけのこ	たまねぎ	にんにく	キャベツ	にんじん	ねぎ			
7金	○	ご飯(酒田) さばのみそ煮 野菜ののり和え 吉野汁	牛乳	さば	みそ	のり	とり肉	豆腐	油揚げ			米	砂糖	片栗粉						生姜	ねぎ	小松菜	白菜	にんじん	もやし	大根	干しいたけ	
10月	月	ご飯 ヤンニョムチキン ビーフンスープ ぶどうゼリー	牛乳	鶏もも	豚肉	アガー						米	大麦	片栗粉	米ぬか油	砂糖	白ごま	ごま油	ビーフン	生姜	にんにく	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	もやし	キャベツ	小松菜	ぶどうジュース
11火	○	麻婆豆腐丼 中華スープ	豚ひき肉	豆腐	みそ	牛乳	とり肉					米	大麦	米ぬか油	砂糖	片栗粉	ごま油		生姜	にんにく	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	ねぎ	にら	白菜	えのきたけ	もやし
12水	○	ご飯(酒田) アジフライ 野菜のあっさり和え かきたま汁	牛乳	あじ	かつお節	とり肉	卵					米	米粉	米ぬか油	砂糖	白ごま	片栗粉		キャベツ	にんじん	もやし	たまねぎ	えのきたけ	干しいたけ	ねぎ	小松菜		
13木	○	はちみつレモントースト ハンガリアンシチュー 白菜のごまサラダ	牛乳	牛肉	豆腐				食パン	マーガリン	はちみつ			砂糖	米粉	米ぬか油	じゃが芋	白すりごま	レモン	にんにく	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	トマトピューレ	白菜	小松菜		
14金	○	☆カレーライス ☆フルーツポンチ	とり肉	レンズ豆	牛乳	寒天			米	大麦	米ぬか油	じゃが芋	米粉	ざらめ	砂糖				にんにく	生姜	にんじん	たまねぎ	パインアップル缶	みかん缶	桃缶	ぶどう	ナタデココ缶	
17月	○	キムチチャーハン ☆ジャンボシウマイ トックスープ	豚肉	牛乳	鶏ひき肉	豆腐			米	大麦	米ぬか油	白ごま	しゅうまいの皮	ごま油	片栗粉	トック			にんにく	干しいたけ	にんじん	ねぎ	キムチ(不使用)	ピーマン	たまねぎ	生姜	白菜	チンゲンサイ
18火	○	ご飯 ヘルシーハンバーグ 千草和え 五目汁	牛乳	豚ひき肉	豆腐	とり肉			米	米粉	片栗粉	砂糖	白ごま						たまねぎ	しめじ	もやし	ほうれん草	にんじん	えのきたけ	大根	たけのこ	ねぎ	小松菜
19水	○	☆きなご揚げパン クリームシチュー ☆果物	きな粉	牛乳	とり肉	豆乳	クリーム		ねじりパン	砂糖	米ぬか油	じゃが芋	豆乳バター	米粉					にんにく	たまねぎ	にんじん	ほうれん草	果物					
20木	<h2>春分の日</h2>																											
21金	シヨア	赤飯 鶏のから揚げ 野菜のおかか和え 祝いなるとのすまし汁	シヨア	とり肉	かつお節	豆腐	なると	かまぼこ	米	赤米	黒米	黒ごま	片栗粉	米粉	油				生姜	にんにく	キャベツ	もやし	にんじん	ほうれん草	えのきたけ	ねぎ	小松菜	

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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



「早朝運動」
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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年	647	16.5	32.4	2.4	356	94	2.4	221	0.28	0.44	13	5.5
平均値		〔エネルギーの13~20%〕	〔エネルギーの20~30%〕									

2月、3月で6年生のリクエストを入れています。☆の付いた献立がリクエスト給食です。

2月に使用した主な野菜と産地
 ・にんじん(千葉) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(鹿児島) ・長ねぎ(埼玉) ・にら(千葉) ・ごぼう(群馬) ・小松菜(東京)
 ・大根(千葉) ・キャベツ(愛知) ・ピーマン(茨城) ・きゅうり(福島) ・里いも(埼玉) ・れんこん(茨城) ・白菜(長野、茨城)
 ・ブロッコリー(群馬) ・ほうれん草(埼玉) ・チンゲンサイ(千葉、静岡) ・さつまいも(千葉) ・さやいんげん(沖縄) ・せとか(佐賀)
 3月に使用予定の練馬区産野菜
 ・小松菜