

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価				
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3	月	○	散らし寿司 魚の照り焼き うすくず汁	油揚げ 卵のり 牛乳 ぶり 豆腐	米 砂糖 片栗粉	にんじん かんぴょう たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆 生姜 大根 ねぎ 小松菜	740	18.4	30.9	3.9	
4	火	○	ご飯 小魚のふりかけ ししゃもの石垣フライ スタミナ豚汁	牛乳 かつお節 刻み昆布 ちりめんじゃこ ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 黒ごま 米ぬか油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ	752	17.4	32.2	3.3	
5	水	○	セルフてりやきバーガー 野菜のペペロンチーノソテー 森のチャウダー	豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 パルメザンチーズ	胚芽パン パン粉 砂糖 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 豆乳 パター 小麦粉	たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん しめじ マッシュルーム コーン	775	19.2	38.2	4.2	
6	木	○	★しょうゆラーメン メンマの炒め煮 ★手作りチョコブラウニー	豚肉 なたと 牛乳 卵	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 パター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく パナナ	738	15.0	31.2	3.9	
10	月	○	キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 小松菜ともやしのスープ	豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	米 米ぬか油 白ごま ぎょうぎの皮 小麦粉 油 春雨 片栗粉	にんじん キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら もやし 干しいたけ 小松菜	807	17.2	32.3	3.5	
11	火	○	スパイシーチキンカレー 野菜のペペロンチーノソテー ★サイダーポンチ	とり肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 寒天	米 米ぬか油 じゃが芋 豆乳 パター 小麦粉 ざらめ オリーブ油 白玉団子 ジュース	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	845	12.5	21.0	2.4	
12	水	○	ごはん (魚沼産コシヒカリ) 鯖の味噌煮 青大豆入りおひたし 野菜椀	牛乳 さば みそ 大豆 豆腐 油揚げ	米 砂糖	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根	744	19.2	31.7	3.2	
13	木	○	パエリア スパニッシュオムレツ ミネストローネ	鶏もも えび あさり 牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 卵 チーズ クリーム ベーコン いんげん豆	米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー トマト缶 キャベツ パセリ粉	766	18.5	31.5	3.1	
14	金	○	★ジャージャー麺 野菜ナムル 大豆と小魚の甘辛揚げ	豚ひき肉 みそ 牛乳 いりこ 大豆	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜	732	19.9	31.8	4.3	
17	月	コーヒ ー牛乳	赤飯 ★とりのからあげ お祝いすまし汁 おひたし	3年生卒業 お祝い 給食 	コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 なたと	アルファ化米 黒ごま 油 片栗粉	生姜 たけのこ 小松菜 白菜 もやし にんじん	813	17.3	30.6	3.4
18	火	○	四川豆腐丼 エビ団子の手まり揚げ 果物	豚肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 えび 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 食パン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜 せとか	801	17.1	25.6	2.8	
21	金	○	エスカロップ 枝豆サラダ 型抜きチーズ	豚肉 卵 牛乳 ひじき チーズ	米 パター 米ぬか油 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たけのこ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ 枝豆	827	16.4	27.6	3.0	
24	月	○	かき揚げ丼 根菜汁 野菜のごまあえ	1・2年生 給食最終日	いか 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白すりごま	たまねぎ ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	779	13.5	23.6	3.4

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。 ※ 果物はせとかの予定です。 ※ ★はリクエスト給食です。
 ※ 2年生はスキー教室のため、3月3日(月)3月4日(火)は給食がありません。
 ※ 3年生は都立高校合格発表のため、3月3日(月)は給食がありません。また、3月17日(月)が3年生の給食最終日です。

< 3月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	779	33.3	25.7	392	3.9	285	0.53	0.58	29	6.5	3.5