

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	あなご入りひなちらし 牛乳 ぶりの照り焼き 梅の花すまし汁 ひな祭献立	あなご えび 油揚げ のり 牛乳 ぶり 鶏肉 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ごま 油 白玉団子	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 生姜 大根 ねぎ ほうれん草	773	19.6	31.3	2.6
4 月	②うぐいす揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ わかめとツナのサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 わかめ ツナ缶	ミルクパン 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 春雨	ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草 コーン	761	16.7	36.0	3.3
5 火	麦ごはん 牛乳 鶏の照り焼き いもたき 果物(デコボン)	牛乳 鶏肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 里芋 じゃが芋 こんにゃく ごま油	生姜 ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん デコボン	791	16.0	25.9	1.6
6 水	翡翠炒飯 牛乳 広東スープ ②杏仁豆腐 世界の料理 中国	豚肉 鶏卵 牛乳 鶏肉 わかめ うずら卵 豆腐 寒天 クリーム	米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 小松菜 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ みかん缶 レモン	805	15.0	35.7	1.8
7 木	麦ごはん 牛乳 チーズとベーコンの卵焼き のりのつくだ煮 けんちん汁	牛乳 ベーコン 鶏卵 クリーム チーズ のり 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 大麦 油 じゃが芋 ごま 砂糖 こんにゃく 里芋	たまねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	777	15.8	29.9	2.7
8 金	②みそつけ麺 牛乳 ②バリバリサラダ ②ココアプリン	豚肉 みそ うずら卵 牛乳 アガー クリーム	中華めん 油 ごま ごま油 ワンタンの皮 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	756	16.8	38.6	3.6
11 月	麦ごはん 牛乳 いかのスタミナ焼き 豚汁 炊いたん	牛乳 いか 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 高野豆腐	米 大麦 油 こんにゃく 里芋 じゃが芋 砂糖	にんにく ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 ほうれん草	764	20.3	26.2	3.0
12 火	ガーリックトースト 牛乳 かぶのシチュー フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 いんげん豆 クリーム 寒天	食パン バター 油 じゃが芋 小麦粉 白玉団子 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん かぶ みかん缶 パイン缶 桃缶	814	12.0	34.1	2.6
13 水	②わかめごはん 牛乳 魚の変わりソース おくずかけ 果物(いちご)	わかめご飯の素 牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま 油 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく 焼きふ そうめん	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 小松菜 いちご	856	17.7	30.1	2.8
14 木	②練馬スパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ スイートポテト	まぐろ缶 牛乳 チーズ 鶏卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 さつま芋 バター	大根 大根(葉) キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	797	14.9	30.0	2.6
15 金	②ポークカレーライス ミルクコーヒー ②フルーツヨーグルト	豚肉 クリーム コーヒー牛乳 ヨーグルト	米 大麦 油 じゃが芋 さつま芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト缶 みかん缶 パイン缶 桃缶	886	13.0	22.8	1.6
18 月	お赤飯 ジョア 豚カツ お祝いすまし汁 抹茶プリン 卒業お祝い献立	ささげ ジョア 豚肉 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 アガー 牛乳 クリーム	米 もち米 ごま 油 小麦粉 パン粉 白玉団子 砂糖	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	879	16.2	25.2	2.5
21 木	麦ごはん 牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け ヒカド カレー風味のザワークラフト 食育の日 (長崎県)	牛乳 ししゃも ぶり ウィナー	米 大麦 砂糖 ごま さつま芋 片栗粉 油	ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	758	17.8	27.0	2.5
22 金	②麻婆豆腐丼 牛乳 卵スープ 米粉りんごヨーグルトケーキ	豆腐 豚肉 レンズ豆 牛乳 ハム 鶏卵 ヨーグルト	米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 じゃが芋 米粉 油	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ パセリ粉 りんご	894	15.6	29.6	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 ②アンコール給食

<1人当たりの平均栄養摂取量>

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	809	16.2	30.0	2.6	426	112	3.1	222	0.31	0.42	14	6.7
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<3月の主な使用食材と産地・実績>

食材	あなご ぶり 生姜 じゃがいも	ビーマン さつま芋 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 フロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば ねぎ じゃが芋	鶏肉	エリンギ	うど もやし いちご	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

◎3年生は都立発表の為、1日の給食はありません。18日が最後の給食になります。
◎今年度の給食は22日までです。
1年間、ありがとうございました。



※3月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京都・群馬県・山梨県・岩手県・山形県・青森県・秋田県・宮城県・北海道です。
※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。