

3月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日	献立名	飲用牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1 金	ちらし寿司 わかさぎの磯辺揚げ ゆばとはまぐりのすまし汁 桃ゼリー <桃の節句献立>	○	牛乳,鶏肉,油揚げ, 刻みのり,わかさぎ, あおのり,けずり節, はまぐり,粉寒天	米,さとう,油,ごま, 小麦粉	干しいたけ,にんじん,菜の花, 長ねぎ,こまつな,ももジュース, 黄桃缶詰	621	28.7
4 月	ご飯 ひじきふりかけ じゃが芋のカレー煮 ☆フルーツポンチ	○	牛乳,芽ひじき, 粉かつお,鶏肉,粉寒天	米,油,さとう,ごま, じゃがいも	ゆかり,にんじん,たまねぎ, こまつな,パイン缶,みかん缶, 黄桃缶,いちご	635	19.5
5 火	ご飯 ☆チキンステーキ 海藻サラダ 五目スープ	○	牛乳,鶏肉,わかめ, 豆腐,卵	米,さとう,油,ごま油	たまねぎ,にんにく,キャベツ, にんじん,きゅうり,しょうが, 干しいたけ	590	24.6
6 水	☆★手作りメロンパン風 ミネストローネ コーンサラダ <★国産小麦粉使用パン>	○	牛乳,卵,鶏肉,大豆	ミルクパン,バター, さとう,小麦粉, グラニュー糖,油, じゃがいも,赤ざらめ	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,しょうが,トマト ピューレ,マッシュルーム缶, キャベツ,きゅうり,ホールコー ン	628	24.7
7 木	ご飯 さわらの照り焼き れんこんと大根のピリ辛和え ★かぶと小松菜のみそ汁 <★地産地消献立・品川かぶ>	○	牛乳,さわら,花かつお, 豆腐,みそ,	米,さとう,ごま油	しょうが,れんこん,にんじん, だいこん,かぶ,こまつな	589	26.5
8 金	ご飯 ビーフストロガノフ ガーリックサラダ いちご	○	牛乳,牛肉, いんげんまめ, 生クリーム	米,油,さとう,バター, 小麦粉,ごま油	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, トマトピューレ,キャベツ, きゅうり,いちご	614	23.3
11 月	ハニートースト コーンクリームシチュー じゃこサラダ	○	牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏肉,生クリーム	胚芽パン,バター, はちみつ,ごま,さとう, ごま油,油,小麦粉, じゃがいも	にんじん,もやし,キャベツ, たまねぎ,にんにく,ホールコー ン,クリームコーン,パセリ	647	27.4
12 火	根菜うどん ☆もち巾着 パリパリサラダ	○	牛乳,出し昆布,鶏肉, 油揚げ,粉かつお	冷凍うどん,油,さとう, でんぷん,丸もち,ワンタ ンの皮,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう, 干しいたけ,こまつな,長ねぎ, キャベツ,もやし,きゅうり, たまねぎ	608	20.4
13 水	シーフードピラフ ABCマカロニスープ ☆もちもちドーナツ	○	牛乳,鶏肉,いか,えび, 豆腐,卵	米,油,マカロニ,さとう, 小麦粉,グラニュー糖	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム缶,こまつな, キャベツ,にんにく	589	25.2
14 木	ご飯 魚のねぎ焼き きつね和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳,たら,油揚げ, 芽ひじき,みそ,わかめ	米,さとう,ごま, じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,たまねぎ,長ねぎ	589	26.3
15 金	☆二色揚げパン (きなこ&ココア) わんだんスープ 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,きな粉,鶏肉	油,コッペパン,さとう, グラニュー糖, ワンタンの皮,ごま, ごま油	にんにく,にんじん,干しいた け,もやし,長ねぎ,こまつな,切干 し大根,りょくとうもやし,きゅ うり,えのきたけ	652	23.6
18 月	カレーライス きゅうりと大根のおかか和え ☆ひみつのデザート	○	牛乳,鶏肉,花かつお, アイス	米,押麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ, きゅうり,だいこん	655	18.9
19 火	赤飯 ごま塩 魚のあずま煮 すまし汁 <6年生・卒業お祝い献立>	シ ョ ア	ショア,ささげ, めかじき,刻みのり, けずり節,わかめ	米,もち米,ごま,油, でんぷん,さとう,麩	しょうが,もやし,こまつな, にんじん,だいこん,えのきたけ, 長ねぎ	592	27.9
22 金	ご飯 五目卵焼き 野菜のごま浸し 生揚げと大根のみそ汁 <3学期給食最終日>	○	牛乳,鶏肉,干ひじき, 豆腐,卵,生揚げ,みそ	米,押麦,油,さとう, すりごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ほうれんそう,こまつな, 長ねぎ	590	30.8

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

☆は1月のラッキー人參によるリクエストメニューです。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。

