

# 3月献立表



令和6年3月分

荒川区立第五峽田小学校

実施日 日 曜	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	<b>【3日:ひなまつり給食】</b> 牛乳 鮭のちらしずし ゆばのすまし汁 <b>ももゼリー</b>	牛乳 甘塩鮭 油揚げ 鶏肉 湯葉 わかめ 粉寒天	精白米 さとう 油 白ごま	にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ ももジュース 桃缶	619	25.7
4 月	牛乳 つや姫ごはん かみかみふりかけ ひじき入り卵焼き みそ汁	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	精白米 白ごま 三温糖 油 さとう	にんじん 長ねぎ はくさい だいこん こまつな	597	28.3
5 火	牛乳 ココアパン 大豆入りトマトハンバーグ 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	ココアパン 生パン粉 三温糖 バター じゃがいも 油	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ	585	26.4
6 水	<b>【6年生リクエスト給食】</b> 牛乳 ★キムチチャーハン 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ にらたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	精白米 油 ごま油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ にら	601	22.3
7 木	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 ぶり 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん	615	27.7
8 金	<b>【6年生リクエスト給食】</b> 牛乳 きつねうどん ★野菜チップス オレンジゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 粉寒天	うどん 油 さとう じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ごぼう れんこん オレンジジュース	586	19.6
11 月	<b>【10日:東京都平和の日】</b> <b>(東京大空襲があった日)</b> 牛乳 さつまいもごはん 千寿ねぎの五目煮 すいとん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 さつまいも 白ごま 油 三温糖 じゃがいも しらたき 中力粉	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ グリンピース しょうが だいこん こまつな	628	22.5
12 火	牛乳 麦入りごはん 鯖の照り焼き ミネラルたっぷりサラダ 豚汁	牛乳 さわら ひじき 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 白すりごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ほうれんそう だいこん にんじん もやし ごぼう	589	30.6
13 水	牛乳 ビスキュイパン ポトフ ガーリックサラダ	牛乳 卵 フランクフルト 大豆	ミルクパン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん れんこん もやし にんにく	663	23.1
14 木	牛乳 わかめごはん じゃがいものカレー煮 おかか和え	牛乳 わかめ 豚肉 かつお節	精白米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも さとう 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ もやし	603	20.9
15 金	<b>【6年生リクエスト給食】</b> 牛乳 ★みそコーンラーメン ツナと野菜の和風サラダ ★サイダーポンチ	牛乳 豚肉 みそ かつお節 ツナ 粉寒天	むし中華めん ごま油 さとう 油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら だいこん きゅうり みかん缶 黄桃缶	586	23.6
18 月	牛乳 カレーライス じゃこサラダ いちご	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう 白ごま 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 こまつな キャベツ いちご	663	21.3
19 火	<b>【卒業お祝い給食】</b> <b>【6年生リクエスト給食】</b> 乳酸菌飲料 お赤飯 ★鶏肉のレモンしょうゆがけ 胡瓜と大根のおかか和え すまし汁	ショアストバー あずき 鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ	精白米 もち米 黒ごま 油 米こうじ でんぷん さとう ごま油	しょうが レモン だいこん きゅうり えのきたけ	586	23.8
21 木	<b>卒業式</b>					
22 金	牛乳 チキンライス カレードレッシングのサラダ ABCスープ (1～5年生のみ)	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	精白米 バター 油 さとう オリーブ油 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんにく	585	19.9
25 月	<b>修了式</b>					

◎学校行事や感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎献立名が「太字」になっているものが行事食等になります。

3月分 一日あたりの平均 608 24.0

中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

