

3月献立表



令和5年3月分

荒川区立第五峡田小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	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	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこめめ	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 グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	585	19.1
2 木	牛乳 麦入りごはん 銀だらの西京焼き 野菜のポン酢あえ けんちん汁	牛乳 ぎんだら 西京みそ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 三温糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん	590	22.6
3 金	【ひなまつり給食】 牛乳 菜の花ちらしずし ゆばのすまし汁 ももゼリー	牛乳 鶏肉 卵 湯葉 わかめ 粉寒天	米 さとう 油	干しいたけ にんじん 菜の花 えのきたけ 長ねぎ ももジュース 黄桃缶	584	22.5
6 月	牛乳 麦入りごはん かみかみふりかけ 五目豆腐 おかか和え	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 豆腐	米 米粒麦 ごま 三温糖 油 じゃがいも しらたき ごま油	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	601	24.5
7 火	牛乳 麦入りごはん 鯛のフライ きつねの和え物 みそ汁	牛乳 たい 油揚げ みそ わかめ	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし えのきたけ にんじん たまねぎ	653	27.9
8 水	牛乳 きなこ豆乳トースト ポークビーンズ ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 きな粉 豆乳 卵 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	食パン さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも ごま ごま油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマトピューレ もやし キャベツ こまつな 長ねぎ	624	29.3
9 木	【6年生リクエスト給食】 牛乳 ほたてのあんかけチャーハン ★パリパリサラダ いちご	牛乳 卵 豚肉 ほたてがい	米 さとう でんぷん ごま油 油 ワンタンの皮	長ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし いちご	633	24.1
10 金	【東京都平和の日】 (東京大空襲があった日) 牛乳 さつまいもごはん 肉豆腐 すいとん みかん(清見の予定)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 さつまいも ごま こんにやく さとう 中力粉	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん はくさい こまつな オレンジ	665	26.4
13 月	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き ナムル トックスープ	牛乳 さば ひじき 鶏肉	米 米粒麦 さとう ごま ごま油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな はくさい だいこん	626	26.0
14 火	【ホワイトデー献立】 牛乳 チョコチップパン ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ 大豆	チョコチップパン じゃがいも バター 油 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ キャベツ	708	26.8
15 水	牛乳 麦入りごはん 韓国風肉じゃが ポイル野菜のゆかりがけ みかん(せとかの予定)	牛乳 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいも こんにやく 三温糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし ゆかり オレンジ	601	19.5
16 木	【6年生リクエスト給食】 牛乳 ★みそコーンラーメン ★野菜チップス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ かつお節 プレーンヨーグルト	むし中華めん ごま油 油 じゃがいも さつまいも	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 かぼちゃ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	590	21.0
17 金	【卒業・進級お祝い給食】 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 かきたま汁	乳酸菌飲料 あずき 鶏肉 かつお節 豆腐 卵	米 もち米 黒ごま 油 塩こうじ 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 こまつな	619	25.9
20 月	【6年生リクエスト給食】 牛乳 ビスキュイパン ポトフ ★サイダーボンチ	牛乳 卵 フランクフルト 粉寒天	ミルクパン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	684	20.5
22 水	卒業式					
23 木	【1~5年生】 牛乳 ボークストロガノフ フレンチサラダ いちご	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン いちご	599	20.0
24 金	修了式					

◎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	624	23.7
中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

