



3月の献立表

☆ 今月の給食目標 ☆

一年の給食をふりかえろう！ 荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あか	きいろ	みどり
					のたべもの	のたべもの	のたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
1	水		ごはん ♪白身魚のフライ 和風サラダ ♪豚汁	595kcal 27.4g	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう
2	木		♪きなこ揚げパン(5・6年生 三色揚げパン) ポトフ ♪アップルドレッシングサラダ	630kcal 21.1g	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく	ミルクパン グラニューとう さとう あぶら じゃがいも さんおんとう	にんにく にんじん セロリ たまねぎ エリンギ さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご
3	金		～ ひな祭り献立～ こもくずし 菜の花のお吸い物 三色ゼリー	590kcal 21.3g	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり わかめ	こめ さとう さんおんとう	しいたけ にんじん れんこん きぬさや たけのこ ねぎ なのはな ももジュース ぶどうジュース オレンジジュース
6	月		♪焼き肉たまごチャーハン ♪ワンタンスープ ♪フルーツポンチ	673kcal 24.3g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいち	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さんおんとう	にんにく しょうが ねぎ こまつな こねぎ しいたけ にんじん ももかん もやし チンゲンサイ はくさい みかんかん パインかん アロエ レモン
7	火		♪げんまいごはん ♪鮭の塩焼き ♪磯あえ ♪けんちん汁	577kcal 26.4g	ぎゅうにゅう のり とうふ さけ あぶらあげ	こめ げんまい さんおんとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん
8	水		♪みそラーメン ♪野菜のあっさり漬け ♪スイートポテト	639kcal 23.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう バター	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん ホールコーン にんにく しょうが ねぎ いら きゅうり だいこん
9	木		♪ごはん ♪ハンバーグ ブロッコリーのツナあえ ♪ABCパスタスープ	633kcal 28.9g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ツナ ベーコン	こめ パンこ さんおんとう マカロニ じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい ホールコーン しめじ
10	金		なめし ♪肉じゃが ♪大根とわかめのみそ汁	583kcal 22.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう	なめしのもと たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい だいこん ねぎ
13	月		♪キムチチャーハン ♪わかめスープ ♪白ごま豆乳プリン	663kcal 21.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ゼラチン とうにゅう とうにゅうホイップ	こめ げんまい あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ ねぎ えのき
14	火		♪カレーライス ♪ツナコーンサラダ ♪サイダーポンチ	703kcal 23.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ さんおんとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし きゅうり ホールコーン みかんかん ももかん パインかん アロエ
15	水		♪わかめごはん ♪ジャンボ揚げぎょうざ ♪野菜のレモンあえ ♪油揚げのみそ汁	612kcal 23.5g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが いら たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし レモン
16	木		ガーリックトースト ♪チキンクリームシチュー 枝豆サラダ	617kcal 25.2g	ぎゅうにゅう とりにく	しよくパン バター こむぎこ さんおんとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー もやし えだまめ クリームコーン
17	金	乳酸菌 飲料	～ 6年生 卒業記念お楽しみ給食～ ごはん ♪からあげ ♪パリパリサラダ ♪もやしと油揚げのみそ汁	640kcal 23.1g	にゅうさんきんいんりょう とりにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さんおんとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン もやし こねぎ
20	月		～卒業お祝いメニュー～ お赤飯 ブリの竜田揚げ ♪のりいっぱいサラダ すまし汁【セレクト】ゼリー	688kcal 26.4g	ぎゅうにゅう ささげ ぶり のり わかめ	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん みつば りんごジュース りんごかん
23	木		けんちんうどん 春雨のナムル りんごとかぼちゃのパイ	610kcal 20.3g	ぎゅうにゅう あぶらあげ	うどん さといも こんにゃく あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ はるさめ グラニューとう こむぎこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう きゅうり ホールコーン かぼちゃ りんごかん

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。♪6年生リクエストメニュー

◎1ヵ月の平均(中学年) エネルギー:630Kcal タンパク質:23.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.1g