

令和6年度

3月 よていこんだてひょう

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
3	月	ひなまつりこんだて ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 三色野菜の和え物 ひな祭り寒天ポンチ	○	鮭 卵 のり 牛乳 ちくわ 青のり おおか 寒天 豆乳	精白米 さとう 油 小麦粉	椎茸 人参 小松菜 れんこん キャベツ もやし コーン みかん パイン りんごジュース	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	4日は6年生のみデザートを提供します。以前6年生からアンケートをとり、皆が食べられて人気のあった白玉団子を用意します。3種類の味を楽しんでください!	
4	火	6年生特別給食 ごはん イカのかりんと揚げ 小松菜のさっぱり和え 大根のみそ汁 白玉団子(みたらし・あんこ・きなこ)※6年生のみ	○	牛乳 イカ ツナ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 さとう こま	しょうが キャベツ 小松菜 人参 玉葱 もやし レモン 大根	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	10日は保健委員会の皆さんが「たんぱく質を摂ろう」をテーマに、卵焼きをリクエストしてくれました。卵はたんぱく質がとても多い食品です。しっかり食べましょう。	
5	水	チリピーンズチースドッグ 豚肉のスープ煮 マカロニサラダ りんご	○	大豆 豚肉 チーズ 牛乳 ツナ	コッペパン 小麦粉 油 じゃがいも でん粉 マカロニ さとう	玉葱 人参 白菜 パセリ キャベツ 小松菜 りんご	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g		
6	木	厚揚げのあんかけ丼 キャベツのアーモンド和え 豆乳入りみそ汁 不知火	○	鶏肉 厚揚げ 牛乳 おおか 油揚げ みそ 豆乳 わかめ	精白米 麦 さとう 油 でん粉 こま油 アーモンド こま	しょうが にんにく 人参 玉葱 白菜 しめじ 小松菜 キャベツ もやし 不知火	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g		
7	金	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ	○	ベーコン エビ イカ ツナ 牛乳 豚レバー 大豆 鶏肉	精白米 麦 バター 油 でん粉 さとう じゃがいも こま	玉葱 マッシュルーム パセリ しょうが 人参 ブロッコリー コーン キャベツ かぶ 小松菜	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g		
10	月	群馬県郷土料理・保健委員会リクエスト 豆腐めし 卵焼き【保健委員会リクエスト】 揚げじゃがいもの甘辛煮 こしね汁	○	豆腐 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 みそ	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく	人参 しめじ 椎茸 葉ねぎ 玉葱 ねぎ ごぼう 白菜 えのき 小松菜	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.3 g		
11	火	3年1組リクエストこんだて 手作り小松菜パン 鶏肉と小松菜としめじのシチュー ツナサラダ	○	豆乳 チーズ 牛乳 鶏肉 ツナ	強力粉 小麦粉 油 さとう こま じゃがいも	小松菜 人参 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.8 g	11日は、3年1組が授業で考えた献立をリクエストしてくれました。テーマは「小松菜を使った献立」です。小松菜は江戸川区の小松川が名前の由来になり、全国に広まった野菜です。	
12	水	ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	○	牛乳 鯖 ツナ おおか 豚肉 厚揚げ	精白米 麦 さとう でん粉 こま 油 こんにゃく 里芋	しょうが 菜の花 小松菜 人参 コーン キャベツ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g		
13	木	ごはん 小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干のしゃきしゃき和え 根菜のみそ汁 いちご	○	おおか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ハム 茎わかめ 油揚げ みそ	精白米 麦 こま油 さとう こま 油 パン粉 でん粉 さつまいも	小松菜 しょうが 玉葱 人参 切干大根 きゅうり キャベツ もやし 椎茸 ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ いちご	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g		
14	金	世界の料理・中国/パステー/セレクト ジャージャー麺 中華コーンスープ マーラカオ(レズン または 黒糖)	○	豚肉 大豆 みそ 牛乳 たまご 豆乳	中華麺 油 さとう でん粉 小麦粉	しょうが 椎茸 玉葱 コーン 人参 チンゲン菜 レズン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	14日はパステー給食です。3月がお誕生日の皆さん、おめでとうございます!この日の献立は中国の料理なので、伝統的なお菓子であるマーラカオを提供します。また、この日はセレクト給食でもあるので、2種類のマーラカオを用意します。	
17	月	マヨポテトtoast ポークピーンズ オニオンドレッシングサラダ パナナ	○	豆乳 牛乳 豚肉 白いんげん豆	無塩食パン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	玉葱 人参 パセリ きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン パナナ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g		
18	火	豆腐とエビのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	鶏肉 エビ 豆腐 牛乳 寒天 豆乳	精白米 麦 さとう 油 でん粉 こま油 春雨 こま	しょうが にんにく 椎茸 人参 玉葱 たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g		
19	水	ごはん のりとひじきの佃煮 ししゃもフライ 白菜の和え物 豚汁	○	のり ひじき 牛乳 ししゃも おおか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 麦 さとう 水あめ 小麦粉 パン粉 こんにゃく 油 じゃがいも	パセリ 白菜 人参 もやし 小松菜 ごぼう しめじ 大根 ねぎ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g		
21	金	卒業祝いこんだて 牛すき煮丼 ほうれん草のごま和え 紅白はんぺんのすまし汁 清見オレンジ	○	牛肉 豚肉 豆腐 牛乳 はんぺん わかめ	精白米 麦 こま油 しらたき さとう でん粉 じゃがいも こま	にんにく しょうが 玉葱 白菜 ねぎ 椎茸 キャベツ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 清見オレンジ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g		