

3月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ひなまつり ひなずし	○	ごまあえ すましじる ぎゅうにゅうかん ピーチソース	たまご、とり、く、あぶらあげ、 むきえび、のり、牛乳、とうふ、わかめ、 かんでん、調理用牛乳、なまクリーム	こめ、さとう、あぶら、すりごま	にんじん、しいたけ、れんこん、 さやえんどう、キャベツ、こまつな、 えのきたけ、もも	588 kcal 23.8 g 20.6 g 2.5 g
4 月	ごはん じゃことあおりのふりかけ	○	さばのごまやき やさいのいそあえ いもっこじる	ちりめん、けずりぶし、あおりの、 牛乳、さば、のり、ぶたにく、とうふ	こめ、いりごま、さといも、しらだし、 さとう	しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、 まいたけ、ねぎ	573 kcal 29.7 g 20.1 g 2.3 g
5 火	まっちゃんあげパン★	○	ワントンスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	ショートニングパン、あぶら、 さとう、ワントンのかわ	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 もやし、ねぎ、こまつな、みかん、もも、 パイナップル、バナナ	584 kcal 18.9 g 22.2 g 2.1 g
6 水	ピラフ	○	じゃがいものチーズやき トマトスープ	とりにく、だいず、牛乳、ピザチーズ、 ベーコン	こめ、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あかピーマン、セロリー、 ぶなしめじ、キャベツ、トマト、 とうもろこし、パセリ	573 kcal 21.5 g 19.1 g 2.4 g
7 木	カレーうどん	○	もやしのちゅうかあえ さつまいもとごまのケーキ	とりにく、あぶらあげ、牛乳、 くきわかめ、たまご、調理用牛乳	うどん、さとう、でんぶ、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、バター、 いりごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 もやし	580 kcal 22.0 g 18.1 g 2.4 g
8 金	おやこどん	○	ししゃものごまやき けんちんじる	たまご、牛乳、ししゃも、とりにく、 とうふ	こめ、さとう、いりごま、あぶら、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、こぼろ、だいこん、 こまつな	643 kcal 30.2 g 22.5 g 2.6 g
11 月	みそバターコーンラーメン★	○	やさしいチップス★ パイ	ぶたにく、だいず、みそ、牛乳	ちゅうかめん、あぶら、バター、 じゃがいも、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、とうもろこし、にんじん、 パイナップル	589 kcal 20.8 g 19.2 g 2.3 g
12 火	むぎごはん	○	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんに よしのじる	牛乳、さわら、みそ、さつまあげ、 あぶらあげ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぶ	きりぼしだいこん、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、だいこん	572 kcal 27.0 g 18.0 g 2.4 g
13 水	キムチチャーハン★	○	あげぎょうざ トックスープ	ぶたにく、牛乳、とりにく、だいず、 たまご	こめ、むぎ、あぶら、いりごま、 ぎょうざのかわ、でんぶ、トック	にんじん、はくさい、キムチ、ピーマン、 キャベツ、にら、ねぎ、しいたけ、 にんにく、しょうが、チンゲンツァイ	611 kcal 24.6 g 20.2 g 2.7 g
14 木	ぎゅうどん★	○	やさしいごますあえ ごもくみそじる	ぎゅうにく、牛乳、とうふ、みそ、 あぶらあげ	こめ、こんにゃく、さとう、すりごま、 じゃがいも	たまねぎ、しいたけ、もやし、こまつな、 キャベツ、はくさい、だいこん、 にんじん、ねぎ	600 kcal 23.1 g 20.3 g 2.9 g
15 金	ナンピザ	○	ポトフ タピオカいりフルーツポンチ★	ベーコン、ピザチーズ、牛乳、とりにく、 いんげんまめ	ナン、あぶら、じゃがいも、さとう タピオカパール	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、キャベツ、さやいんげん、 パイナップル、みかん、もも、いちご	652 kcal 28.9 g 23.1 g 2.5 g
18 月	ごはん	○	さけのしおやき だいずのいそに さつまじる アイスクリーム★	牛乳、サケ、とりにく、ひじき、だいず、 みそ、アイスクリーム	こめ、あぶら、こんにゃく、さつまいも、 さとう	こぼろ、にんじん、だいこん、 こまつな、ねぎ	635 kcal 30.4 g 18.4 g 2.5 g
19 火	カレーライス★ パステイ給食	○	ブロッコリーサラダ せとか	とりにく、牛乳	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、せとか	610 kcal 19.6 g 20.6 g 2.1 g
21 木	卒業お祝い 給食 せきはん	○	たいのみぞれあんかけ おかかあえ すましじる サイダーゼリー★	ささげ、牛乳、まだい、けずりぶし、 とうふ、なると、かんでん	こめ、いりごま、こめこ、あぶら、 でんぶ、さとう	えのきたけ、にんじん、だいこん、 こまつな、キャベツ、みかん	617 kcal 28.1 g 20.4 g 2.3 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ ★印がついている献立は6年生のリクエスト給食です。

