



3 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I栄養 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	ニラそばろ丼		かぶの三色和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 味噌 かつお節 だし削り節	米 大麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にら かぶ 人参 かぶ(葉) 大根 レモン 小松菜	598	15.6	27.8
2	水	きなこ揚げパン		ビーンズシチュー 花野菜のピクルス りんご	牛乳 きなこ 豚肉 大豆	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉ねぎ パセリ カラア ブロッコリー りんご	690	15.2	35.6
3	木	ちらし寿司		魚の麦味噌焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	牛乳 卵 海老 のり 鯖 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ アガー	大麦 米 砂糖 油 ふ ジュース	椎茸 かんぴょう 人参 生姜 さやえんどう 菜花 小松菜 えのきだけ ねぎ みつば	588	21.2	20.4
4	金	スパゲッティ ミートソース		豆と花野菜のサラダ ベークドポテト	牛乳 豚挽き肉 チーズ 大豆	スパゲッティ バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 トマト缶 トマトピューレ トマト 枝豆(冷) カラア ブロッコリー ビーマン	637	16.1	29.4
7	月	ご飯		豆腐のカレー煮 炒りこんにゃく 青菜のこま和え	牛乳 豆腐 豚挽き肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 もやし 小松菜	604	16.5	27.1
8	火	ご飯		魚のホイル焼き ツナ入りゆで野菜 豚汁	牛乳 メルルルーサ 豚肉 まぐろ(油漬) 味噌 油揚げ 味 だし削り節	米 バター 油 砂糖 オリーブ油 ごま じゃがいも	玉ねぎ しめじ えのきだけ 人参 小松菜 ブロッコリー きゃべつ ごぼう 大根 ねぎ	638	18.8	29.8
9	水	麦ご飯		八宝菜 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 いか 海老 うずら卵 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ	生姜 にんにく 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ きゅうり コーン缶 清見オレンジ	603	18.1	23.7
10	木	ミルクパン		ポテトミートグラタン 小松菜ときのこのソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 チーズ ベーコン	ミルクパン バター じゃがいも 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトソース 小松菜 人参 しめじ エリンギ きゃべつ	625	16.4	33.7
11	金	ご飯		いかの薬味ソースかけ かみかみふりかけ カリカリ揚げ入りサラダ 根菜汁	牛乳 いか かつお節 ちりめんじゃこ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	生姜 ねぎ 塩昆布 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根	587	19.0	20.9
14	月	三色ピラフ		鶏肉のアップルソースやき フレンチサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 いんげん りんご きゃべつ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	636	14.4	31.1
15	火	大豆入り じゃごご飯		厚焼き卵 野菜の磯香和え 味噌汁	牛乳 大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 のり だし削り節 わかめ 味噌	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし グリーンピース(冷凍) 大根 ほうれん草 ねぎ	587	18.3	30.2
16	水	手作り丸パン		カレー ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 卵 豚挽き肉 まぐろ(油漬)	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも サイダー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 セロリー キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン	689	13.3	30.8
17	木	ご飯		酢豚 もやしとにらのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ビーマン もやし にら きくらげ チンゲンサイ	603	16.5	25.4
18	金	五目うどん		ぼたもち ツナ入り茹で野菜	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ きな粉 まぐろ(油漬)	うどん もち米 米 ごま 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	701	14.7	25.3
22	火	ご飯		魚の菜種蒸し 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ホキ 卵 味噌 かつお節 だし煮干	米 油 マヨネーズ じゃがいも	生姜 しめじ パセリ キャベツ 小松菜 人参 大根	590	17.3	29.4
23	水	赤飯		鶏肉の唐揚げ もやしとコーンのお浸し お祝い澄まし汁 苺	牛乳 あずき 鶏肉 はんぺん 蒸しかまぼこ だし削り節	米 もち米 でん粉 油	生姜 もやし コーン缶 ねぎ 小松菜 たけのこ しめじ みつば いちご	624	16.3	28.6

4 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			I栄養 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
7	木	桜トースト		春キャベツと豚肉のスープ煮 ベーコンポテト デコボン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ジャム 砂糖 油 はるさめ バター じゃがいも	桜の花塩漬 玉ねぎ 椎茸 人参 筍 キャベツ デコボン	594	15.2	33.2
8	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のこま醤油かけ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 だし昆布 味噌	米 でん粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	585	16.9	25.5

3月														
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維	
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
平均栄養量	625	16.6	28.2	342	106	2.3	3.1	257	0.43	0.54	39	2.4	4.8	
栄養基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上	

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

学校給食実施基準（文部科学省）の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食実施基準の児童（8～9歳）の基準値」を記載しております。

* 今月の献立より *

- 3日（木）…ひな祭りの行事献立です。彩りの良い「ちらし寿司」や桃の節句にちなんで「桃ゼリー」です。
- 18日（金）…春のお彼岸にちなんで、きな粉と黒ごまの「ぼたもち」を作ります。
- 23日（水）…今年度最後の給食です。6年生の卒業のお祝いとして、お赤飯を炊きます。