

# 3月献立表

令和4年度



中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			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
1 水	3色ピラフ とり肉のバーベキューソースかけ 小松菜ときのこのソテー キャベツとじゃがいものスープ	○	とり肉	ベーコン ぶた肉	米 米粒麦	油 バター 三温糖 じゃがいも	にんじん コーン さやいんげん りんご ねぎ にんにく レモン果汁 しめじ エリンギ こまつな 玉ねぎ キャベツ	574 24.7 20.6
2 木	ご飯 とうふとひき肉の煮込み 大根とわかめのじゃこサラダ デコボン	○	ぶたひき肉	高野豆腐 とうふ 生わかめ ちりめんじゃこ	米 油	じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ さやいんげん だいこん きゅうり デコボン	622 27.3 20.5
3 金	ちらし寿司 いかに一味焼き 花ふ入りすまし汁 ももゼリー	○	油揚げ	卵 いか 生わかめ 粉寒天	米 三温糖	油 白ごま 花ふ	干しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう しょうが だいこん はくさい ねぎ えのき ももジュース	538 25.1 12.7
6 月	メープルトースト チキンクリームスープ プーティン	○	ベーコン	とり肉 牛乳 ピザチーズ	食パン	バター メープルシロップ 油 じゃがいも マカロニ でん粉	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	579 21.6 25.6
7 火	ご飯 手作りなめたけ もずく入り卵焼き ★豚汁	○	ぶたひき肉	もずく 卵 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	米 三温糖	油 じゃがいも こんにゃく	えのき にんじん 玉ねぎ キャベツ にら ごぼう だいこん ねぎ	603 27.2 19.6
8 水	あんかけ焼きそば 大豆とじゃこの甘辛揚げ ★フルーツポンチ	○	ぶた肉	焼き竹輪 うずら卵水煮 大豆 ちりめんじゃこ	蒸し中華めん	油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし みかん缶 パイナップル 黄桃缶	655 26.9 26.1
9 木	ご飯 さばのみそ煮 じゃこ入りおひたし 白菜と生揚げのみそ汁	○	さば	みそ ちりめんじゃこ 生揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖	じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい	586 26.8 18.7
10 金	麦ご飯 ★とうふハンバーグ スティックサラダ 青菜とコーンのスープ	○	ぶたひき肉	とうふ 牛乳 ベーコン	米 押麦	油 バター パン粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん にんにく セロリ キャベツ しめじ コーン こまつな	606 22.8 20.8
13 月	★カレーライス ★ツナ入りゆで野菜 ネーブル	○	とり肉	ツナ	米 米粒麦	油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご だいこん きゅうり ネーブル	655 22.1 22.4
14 火	ご飯 ★ぶた肉のしょうが炒め 野菜のごま和え ★具だくさんみそ汁	○	ぶた肉	とうふ みそ 生わかめ	米 油	三温糖 でん粉 すりごま	玉ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん えのき ねぎ	529 22.4 15.3
15 水	★きなこ揚げパン ポークビーンズ チーズ入りイタリアンサラダ りんご	○	きな粉	大豆 ベーコン ぶた肉 プロセスチーズ	コッペパン	油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン にんにく りんご	612 27.5 27.1
16 木	麦ご飯 ししゃものスパイシー揚げ 切り干し大根のごましょうゆかけ かきたまスープ	○	ししゃも	とり肉 とうふ 生わかめ 卵	米 押麦	でん粉 薄力粉 油 三温糖 白ごま	にんにく 切干しだいこん にんじん もやし コーン さやいんげん キャベツ 干しいたけ ねぎ	588 23.3 20.0
17 金	びりんめし たけのこのひこすり さつまいものみそ汁 甘夏	○	とうふ	油揚げ ぶた肉 みそ 生わかめ	米 三温糖	白ごま ごま油 さつまいも	にんじん ごぼう 干しいたけ 切干しだいこん しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ えのき ねぎ 甘夏	588 24.9 16.0
20 月	ご飯 魚のにんにくみそ焼き 肉じゃがのうま煮 とうふとわかめのみそ汁	○	さわら	赤みそ ぶた肉 とうふ 生わかめ みそ	米 三温糖	ごま油 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのき こまつな	609 29.8 17.7
22 水	赤飯 とりのから揚げ 野菜のからししょうゆ和え お祝いすまし汁 いちご	○	ささげ	とり肉 なんと 生わかめ	米 もち米	でん粉 油	しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな 玉ねぎ だいこん にんじん はくさい えのき いちご	543 20.5 16.7

★マークがついている料理は、6年生のリクエストメニューです。

3月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	593kcal	24.9g	20.0g	85.0mg	906mg	344mg	95mg
	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
2.2mg	245μg	0.38mg	0.52mg	30mg	6.4g	2.2g	

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