

3月献立表

令和5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	
1 金	ちらし寿司 いかの一味焼き 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 小町ふ	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	539 25.2 12.8	
4 月	ポークカレーライス じゃこ入りわかめサラダ くだもの(りんご)	○	ぶた肉 生わかめ ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご もやし きゅうり コーン りんご	627 21.7 19.1	
5 火	★きなこ揚げパン ★ミネストローネ チーズ入りイタリアンサラダ	○	きな粉 ぶた肉 大豆 プロセスチーズ	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも オリーブ油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり 赤ピーマン コーン	527 24.2 24.0	
6 水	ニラそばろ丼 わかたまスープ くだもの(デコボン)	○	ぶたひき肉 とうふ 卵 生わかめ	米 油 三温糖 でん粉 すりごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にら はくさい ねぎ えのき デコボン	586 24.5 20.2	
7 木	スパゲティミートソース コールスローサラダ くだもの(はるか)	○	ぶたひき肉 大豆 ピザチーズ	スパゲティ 油 三温糖 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト ジュース キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 はるか	580 23.9 21.8	
8 金	ごはん ししゃものスパイシー揚げ 五目きんぴら かきたまスープ	○	ししゃも ぶた肉 とり肉 とうふ 生わかめ 卵	米 でん粉 薄力粉 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 干しいたけ ねぎ	599 24.3 21.8	
11 月	ごはん とうふのカレー煮 ★ツナ入りゆで野菜	○	ぶた肉 とうふ うすら卵水煮 ツナ	米 油 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ しょうが にんにく こまつな だいこん きゅうり	595 26.0 21.1	
12 火	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 ぶなしめじ コーン パセリ	580 21.7 25.3	
13 水	さけごはん 五目肉じゃが みそドレサラダ	○	さけ ぶた肉 こうやとうふ みそ	米 白ごま 油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな	552 24.0 13.6	
14 木	ソース焼きそば 大豆とポテトのフライ ★フルーツポンチ	○	ぶた肉 青のり 大豆	蒸し中華めん 油 じゃがいも でん粉 三温糖	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	603 25.1 20.2	
15 金	ごはん さわらのにんにくみそ焼き 野菜のごまじょうゆかけ ★とん汁	○	さわら みそ ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 三温糖 ごま油 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんにく ねぎ もやし こまつな コーン ごぼう にんじん だいこん	619 30.2 20.0	
18 月	ぶりんめし たけのこのひこすり さつまいものみそ汁 くだもの(デコボン)	○	とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ 生わかめ	米 油 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 デコボン	566 21.8 15.2	
19 火	とりごぼうピラフ チーズオムレツ キャベツとベーコンのスープ	○	とり肉 プロセスチーズ 卵 牛乳 ベーコン	米 油 バター じゃがいも 三温糖	ごぼう にんじん しょうが にんにく さやいんげん 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン こまつな	619 26.8 23.6	
21 木	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	○	ささげ とり肉 とうふ なると 生わかめ	米 もち米 三温糖 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 えのき	559 21.9 17.6	

★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
	582kcal	24.4g	19.7g	83.8mg	866mg	337mg	93mg
	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	
2.1mg	245μg	0.39mg	0.53mg	30mg	6.7g	2.1g	

※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。