



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補給 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	月	キムチ炒飯		いかの生姜焼き 切り干し入り中華サラダ 春雨スープ 清見オレンジ	牛乳 豚もも肉 卵 いか 鶏もも肉	精白米 油 ごま油 砂糖 白ごま はるさめ	玉ねぎ 白菜キムチ 生姜 切干大根 もやし 人参 乾しいたけ チンゲンサイ きゅうり ねぎ 清見オレンジ	590	18.4	25.3
2	火	ご飯		豆腐のカレー煮 炒りこんにゃく 野菜のごま和え	牛乳 木綿豆腐 豚ももひき肉	精白米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく すりごま ねりごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 乾しいたけ もやし きゅうり	604	16.5	27.0
3	水	ちらし寿司		さわらの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁(花麩入り) 桃ゼリー	牛乳 卵 えび のり さわら 甘みそ わかめ だし削り節 木綿豆腐 アガー	精白米 砂糖 油 麩 ももジュース	乾しいたけ かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 えのきたけ ねぎ 糸みつば	594	19.9	24.4
4	木	ビスキューイ パン		大豆のトマト煮 コーン入り茹で野菜	牛乳 卵 大豆 ベーコン 豚もも肉	パンズパン バター 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ トマトピューレー きゅうり コーン缶 りんご	666	15.6	33.5
5	金	ご飯		麻婆じゃが芋 カルシウムサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚ももひき肉 味噌 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ油漬	精白米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 乾しいたけ 冷凍さやえんどう キャベツ 小松菜 甘夏みかん	650	13.1	25.2
8	月	ご飯		鯖の煮おろしかけ きんぴら 豆腐汁	牛乳 まさば 木綿豆腐 だし削り節 油揚げ	精白米 砂糖 でん粉 油 ごま油 しらたき	大根 葉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 小松菜	624	17.6	30.4
9	火	たらこ スパゲッティ		ポテトピザ 花野菜のピクルス フルーツポンチ	牛乳 たらこ いか のり ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 バター じゃがいも サイダー	玉ねぎ マッシュルーム水煮 しめじ フロccoliリー レモン カリフラワー 人参 みかん缶 パイン缶 桃缶	672	15.7	23.4
10	水	ご飯		酢豚 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐	精白米 でん粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 乾しいたけ ビーマン キャベツ きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ	614	15.9	26.7
11	木	きな粉揚げパン		ポトフ スティックサラダ 清美オレンジ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肩肉 揚げボール	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 セロリ 大根 きゅうり 清美オレンジ	653	15.4	34.0
12	金	発芽玄米ご飯		ししゃもの二色揚げ 白菜のおかか醤油かけ 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり かつお節 豚肩肉 味噌 木綿豆腐 だし削り節	精白米 発芽玄米 油 でん粉 こんにゃく 薄力粉 じゃがいも	白菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	607	17.0	26.7
15	月	ご飯		魚の菜種蒸し 野菜の磯香和え 沢煮鮭 りんご	牛乳 ホキ 卵 のり だし削り節 豚肩肉 かまぼこ	精白米 油 マヨネーズ でん粉	生姜 しめじ バセリ 人参 もやし ほうれんそう かぶ 乾しいたけ ねぎ かぶ葉 りんご	602	17.9	29.5
16	火	キャロット ライス		鶏肉のアップルソース焼き カラフルサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏もも肉 生クリーム	精白米 油 バター 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり バセリ りんご	641	14.2	29.2
17	水	ゆかりご飯		厚焼き卵 煮びたし 味噌汁	牛乳 鶏ももひき肉 卵 だし削り節 油揚げ 木綿豆腐 味噌	精白米 油 砂糖	ゆかり 玉ねぎ 人参 もやし 乾しいたけ きゃべつ グリーンピース(冷) ねぎ	595	17.0	28.7
18	木	手作り丸パン		カレー(カレーパン用) 豆と野菜のドレッシング和え 清見オレンジ	牛乳 卵 豚ももひき肉 大豆	強力粉 砂糖 バター 油 じゃがいも 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 セロリー きゅうり 蓮根 枝豆(冷) 清見オレンジ	632	15.1	34.5
19	金	刻みきつね うどん		ぼたもち ツナ入りゆで野菜	牛乳 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ だし削り節 きな粉 まぐろ油漬	うどん もち米 精白米 黒すりごま 砂糖	人参 しめじ ねぎ きゅうり 冷凍さやえんどう キャベツ	691	14.2	25.9
22	月	ニラそばろ丼		かぶ漬け 味噌汁 デコボン	牛乳 豚ももひき肉 だし煮干 わかめ 味噌	精白米 大麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ にら かぶ 人参 かぶ葉 小松菜 えのきたけ デコボン	646	15.1	25.9
23	火	赤飯		鶏肉の唐揚げ 菜の花のお浸し お祝い澄まし汁 苺	牛乳 ささげ 鶏もも肉 かつお節 だし削り節 かまぼこ はんぺん	精白米 もち米 でん粉 油	生姜 菜花 小松菜 筍 ねぎ しめじ みつば いちご	621	16.9	28.6

4 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			I補給 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	水	桜ご飯		魚のごまみそかけ 花びたし すまし汁 オレンジゼリー	牛乳 鮭 味噌 卵 だし削り節 かまぼこ 木綿豆腐 アガー	精白米 きび 砂糖 白ごま ごま油 油	桜の花塩漬 生姜 ねぎ 京菜 ほうれんそう キャベツ えのきたけ みかんジュース	590	20.2	23.5
8	木	あんかけ 焼きそば		じゃがバター カリカリじゃこサラダ	牛乳 豚もも肉 焼き竹輪 うずら卵水煮 ちりめんじゃこ	油 蒸し中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも バター 白ごま	生姜 玉ねぎ 筍 乾しいたけ 人参 ビーマン もやし きゅうり	632	16.0	29.8
9	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜の胡麻醤油かけ 豚汁	牛乳 いか だし煮干 豚もも肉 木綿豆腐 味噌	精白米 発芽玄米 砂糖 でん粉 油 白すりごま ねりごま こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし 人参 ごぼう ほうれんそう 大根 ねぎ	590	17.4	24.6

3月													
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	630	16.1	28.2	341	109	2.3	3.1	246	0.42	0.55	41	2.7	4.6
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※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。

＊今月の献立より＊

3日(水)・・・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」を出します。
19日(金)・・・春のお彼岸にちなんできな粉と黒ごまの「ぼたもち」を出します。
23日(火)・・・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。