



# 平成30年3月給食献立表

3月の給食目標  
「自分の食生活を振り返る」

平成29年度  
中野区立桃園小学校  
校長 田中 憲治  
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)				
1	木	お別れ給食 ゆかりご飯	鶏肉のから揚げ 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら 磯浸し ミントマト	牛乳 鶏もも肉 鮭 のり	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	ゆかり にんにく 生姜 人参 小松菜 チンゲンサイ もやし ミントマト	641	24.0	25.7	給食室でお弁当を作ります！
2	金	ひなまつり献立 ちらし寿司	さわらの西京焼き 菜の花のからし醤油かけ 沢煮椀 桃ゼリー	卵 海老 のり 牛乳 鰯 味噌 だし削り節 豚肉 蒸しかまぼこ アガー	米 砂糖 油 でん粉 ジュース	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう 生姜 菜花 小松菜 かぶ ねぎ かぶ(葉)	601	29.9	24.0	ひなまつり献立は、女の子の健やかな成長をお祝いする行事です
5	月	ご飯	ししゃものサクサク揚げ 野菜のおかか和え 味噌汁(大根・じゃが芋)	牛乳 ししゃも かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも	キャベツ チンゲンサイ コーン缶 大根 小松菜	612	24.6	26.2	サクサクの衣を楽しみながら、ししゃもを丸ごと食べましょう！
6	火	たらこ スパゲッティ	ポテトピザ フレンチサラダ	たらこ いか のり 牛乳 豚肉 チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり	597	25.5	29.1	たらこは鱈の卵です。たらこを数えるときは、二つで一腹(ひとはら)と数えます
7	水	ハニートースト	コーンシチュー カルシウムサラダ りんご	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま 砂糖	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ キャベツ 小松菜 りんご	638	22.2	34.8	ハニー(honey)は、はちみつのことです！
8	木	ご飯	酢豚 中華ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ピーマン 豆もやし きゅうり きくらげ チンゲンサイ	597	24.4	25.5	酢豚は、豚肉に衣をつけて油で揚げて、甘酢あんをからめた中華料理です
9	金	カミカミ献立 発芽玄米ご飯	いかのねぎ味噌やき 肉じゃがの旨煮 白玉汁	牛乳 いか 味噌 豚肉 だし削り節 豆腐 鶏肉	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 白玉粉	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 白菜	604	25.1	16.7	「ひみこのはがいはーぜ」弥生時代の人は現代人に比べて、かむ回数が何倍も多かったと考えられています
12	月	チキンライス	カップエッグ ほうれん草サラダ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース(冷凍) ほうれん草 もやし しめじ チンゲンサイ	582	23.1	31.9	カップエッグは、アルミカップにひとつひとつ卵を割り入れて作る目玉焼きです！
13	火	ご飯	鯛のポテトサンドフライ 海藻サラダ 味噌汁	牛乳 いわし 卵 海藻サラダ だし削り節 味噌	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン缶 キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 小松菜	671	27.0	29.0	鯛の開きにマッシュポテトをはさみ、フライにします！
14	水	ベーカリー桃園♪ ベーカリー桃園 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かけ 清見オレンジ	卵 牛乳 豚挽き肉 大豆	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 セロリー 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 清見オレンジ	605	22.4	34.2	手作りの丸パンにカレーをつけて食べます
15	木	ニラそぼろ丼	かぶ漬け 味噌汁(玉葱・わかめ) 八朔	豚挽き肉 牛乳 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ なら かぶ 人参 かぶ(葉) キャベツ 八朔	622	24.8	27.9	にはアリンギが含まれていて、ビタミンB1の吸収を助けてくれるため、疲労回復やスタミナ強化の力になります
16	金	海老ドリア	粉吹き芋 大根と水菜のサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム チーズ	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 大根 水菜 ピーマン セロリー キャベツ	646	22.3	30.1	ドリアはバターライスにホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理です！
19	月	春のお彼岸献立 根菜うどん	ぼたもち 花びたし(炒り卵)	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 きな粉 卵	うどん ごま油 こんにゃく もち米 米 ごま 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 キャベツ	645	22.1	23.6	春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」と呼ばれます
20	火	卒業お祝い献立 赤飯	鶏肉の香味焼き 茹で野菜 すまし汁 苺	ささげ 牛乳 鶏肉 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま 油	生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 えのきたけ 水菜 いちご	613	26.6	28.8	6年生ご卒業おめでとーございます！今年度最後の給食です！おいしくいただきます！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	620	24.6	19.1	344	98	2.2	3.1	246	0.4	0.55	39	2.7	4.2
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。

※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★3月献立のアレルギ-食材⇒鶏卵、牛乳、バター、マーガリン、チーズ、生クリーム、いか、海老、ししゃも、たらこ、りんご

