令和６年３月分　献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	**ひなまつりの行事食** 季節の献立 穴子入りちらし寿司　大豆とさつまいもの甘辛揚げ すまし汁　ももゼリー　牛乳	あなご(かば焼き) 油揚げ 卵 焼きのり 大豆 ちりめんじゃこ かまぼこ アガー 牛乳	米 さとう 油 でんぷん さつまいも ごま	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう こまつな 長ねぎ ネクター 白桃缶	629	22.0
4	月	**【6年1組リクエストメニュー】** こぎつねごはん　肉じゃが 野菜のごま酢がけ　不知火　牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ こまつな 不知火	611	24.5
5	火	チーズチリドック　キャベツとコーンのクリームスープ ぶどうゼリー　牛乳	ウィンナー チーズ ベーコン アガー 牛乳	コッペパン 油 さとう でんぷん バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶 ぶどうジュース	598	22.3
6	水	**【学校給食地域・食育支援事業】** 野菜の日 やわらとん ポークストロガノフ(柔豚使用) コンビネーションサラダ　市木オレンジ　牛乳	豚肉 生クリーム ツナ缶 牛乳	米 油 バター 小麦粉さとう	たまねぎ マッシュルーム缶 トマトジュース こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 にんじん 市木オレンジ	652	26.9
7	木	**地産地消【江戸菜】** 地産地消メニュー ごはん　さばの味噌煮 野菜のごまだれ　すまし汁　牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん　長ねぎ　えのきたけ	617	24.3
8	金	**【6年生を送る会】** 祝 赤飯　鶏のから揚げ お浸し　かきたま汁　牛乳	あずき水煮缶 鶏肉 なると わかめ 牛乳	米 もち米 ごま でんぷん 油 さとう	しょうが こまつな もやし にんじん 長ねぎ	602	26.3
11	月	**【6年2組リクエストメニュー】【学校給食地域・食育支援事業】** やわらとん みそラーメン(柔豚使用)　じゃがいもチーズ春巻き フルーツポンチ　牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 じゃがいも バター 春巻きの皮 さとう サイダー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな スイートコーン缶 長ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	615	23.8
12	火	**かみかみメニュー** カミミカ30 ゴンミカ ごはん　魚の西京焼　茎わかめのサラダ けんちん汁　牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ	593	25.5
13	水	メープルシロップ＆ガーリックトースト　クリームシチュー わかめと白菜のサラダ　牛乳	あおのり 鶏肉 チーズ わかめ 牛乳	食パン バター メープルシロップ さとう じゃがいも 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん はくさい	585	22.8
14	木	**【学校給食地域・食育支援事業】** やわらとん 焼肉丼(柔豚使用)　青梗菜スープ アップルコンポート　牛乳	豚肉 牛乳	米 春雨 油 ごま さとう ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ えのきたけ りんごシャーベット	635	25.9
15	金	チキンカレーライス　おろしドレッシングサラダ ブラッドオレンジ(タロッコ)　牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん ブラッドオレンジ	626	19.6
18	月	ビズキュイパン　ミネストラスープ ひよこ豆のサラダ　牛乳	卵 牛乳 豚肉 ベーコン ひよこまめ	パンズパン バター さとう 小麦粉 マカロニ 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト水煮缶 キャベツ きゅうり	595	23.0
19	火	**食育の日【宮城県】** 日本の郷土料理 油麩丼　お浸し　みそ汁　みえのスマイル　牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 油ふ 油 こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん はくさい もやし だいこん こまつな 長ねぎ みえのスマイル	595	24.2
21	木	スパゲティミートソース　青菜ともやしのサラダ オニオンスープ　お楽しみデザート　牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 こまつな もやし	726	26.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)*1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
３月分平均	620	15.5	31.2	2.7	324	86	2	262	0.39	0.53	30	5.8
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

学校給食地域・食育支援事業

東京都産の「柔豚（やわらとん）」を提供します

中央区から、地産地消の取組みとして、東京都産の豚肉「柔豚（やわらとん）」を無償で提供していただけることになりました。

柔豚（やわらとん）は、東京都立川市産の希少なブランド豚で、柔らかくて臭みがなく、脂質もさっぱりとしています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

めずらしい東京都産のお肉の美味しさを味わってみてください

※3月6日(水)・11日(月)・14日(木)に使用してます

６年生リクエストメニュー

3月4日(月)
６年１組「肉じゃが」

3月11日(月)
6年2組「味噌ラーメン」

毎日給食を残さず食べてくれる6年生。とても立派なことだと思います。残りわずかな小学校生活を楽しみ、給食も味わって食べて下さい。