家庭数

平成３１年３月分　献立表

中央区日本橋小学校

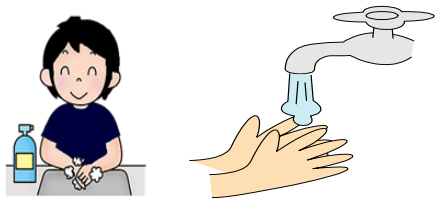
日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1	金	ちらしずし, すまし汁, じゃがいものそぼろ煮, ももゼリー 牛乳	油揚げ, 卵, 豚肉 かまぼこ, アガー, 牛乳	米, さとう, でんぷん, 油 じゃがいも	干しいたけ, にんじん, れんこん さやいんげん, 長ねぎ こまつな, たまねぎ, 黄桃(缶)	633	19.8
4	月	五目うどん, 豆腐ナゲット, お浸し, 牛乳	鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 豚肉 たまご, ひじき牛乳	冷凍うどん, 油, さとう でんぷん	長ねぎ, にんじん, だいこん ごぼう, こまつな, たまねぎ 白菜, もやし	568	25.3
5	火	シュガートースト, ミネストラスープ わかめとキャベツのサラダ, 牛乳	豚肉, ベーコン, わかめ 牛乳	食パン, バター, さとう マカロニ, じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, セロリー にんにく, トマト水煮(缶) さやいんげん, キャベツ	578	22.2
6	水	ごはん, みそ汁, 鶏のから揚げ, 野菜のおかか炒め サイダーゼリー, 牛乳	わかめ, 鶏肉, かつお削り節 アガー, 牛乳	米, さとう, でんぷん じゃがいも, 油	長ねぎ, しょうが, キャベツ こまつな, にんじん パイン(缶)	717	25
7	木	チャーハン, 野菜とひき肉のスープ、春雨サラダ, 牛乳	豚肉, たまご, 牛乳	米, 米粒麦, ごま油, さとう 春雨, 油	たまねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ しょうが, にんじん, もやし こまつな, キャベツ	564	21.6
8	金	チキンカレーライス, 青菜ともやしのサラダ きよみオレンジ, 牛乳	鶏肉, 牛乳	米, 米粒麦, 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, こまつな, もやし きよみオレンジ	668	18.9
11	月	ごはん, 五目スープ魚のから揚げ薬味ソース じゃこ入り野菜サラダ, 牛乳	豆腐, ホキ, ちりめんじゃこ 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう, ごま油	たまねぎ, にんじん, もやし 干しいたけ, チンゲンサイ しょうが, 長ねぎ, こまつな	580	24.7
12	火	コッペパン, パスタスープ, チリコンカン, 粉ふきいも りんご, 牛乳	ベーコン, 大豆, 豚肉 牛乳	コッペパン, マカロニ 油, 小麦粉, じゃがいも	ぶなしめじ, たまねぎ, にんじん にんにく, パセリ, りんご	605	26.5
13	水	わかめごはん, すまし汁, 卵焼き, お浸し, 牛乳	わかめ, かつお削り節 たまご, 牛乳	米, ふ, 油, さとう	長ねぎ, こまつな, たまねぎ 干しいたけ, にんじん えのきだけ, キャベツ	567	23
14	木	【地産地消　あしたば　】 和風スパゲッティ, コーンと野菜のサラダ あしたば蒸しパン, 牛乳	イカ, 鶏肉, 牛乳	スパゲティ, 油, 小麦粉 バター, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, キャベツ, しめじ スィートコーン(缶) あしたば粉	657	27.5
15	金	ごはん, みそ汁, きびなごの唐揚げ 野菜のごま酢かけ, 牛乳	わかめ, 豆腐, きびなご 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう いりごま	長ねぎ, しょうが, ほうれんそう はくさい, にんじん	577	23.5
18	月	チキンピラフ, ポトフ, コンビネーションサラダ,　牛乳	鶏肉, 豚肉 まぐろ油漬け(缶), 牛乳	米, 米粒麦, 油, バター じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム(缶), セロリー もやし, スィートコーン(缶)	615	25.2
19	火	バンズパン, オニオンスープ,　コロッケ, ゆで野菜,　牛乳	ベーコン, 大豆, 豚肉, 牛乳	バンズパン, 油, じゃがいも 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ	614	21.8
20	水	赤飯, すまし汁, ぶりのてりやき, わかめと白菜のサラダ オレンジセリー, 牛乳	あずき水煮(缶), はんぺん ぶり, わかめ, アガー 牛乳	米, もち米, いりごま さとう, 油	えのきだけ, 長ねぎ, 白菜 にんじん, オレンジュース	637	25.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

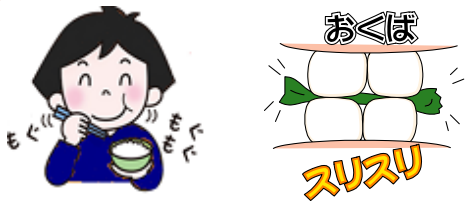
児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量) (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
３月分平均	619	23.6	27.4	2.7	321	2.3	222	0.39	0.54	34	4.2
学校給食摂取基準	640	24	25～30	2.4	350	3	170	0.4	0.4	20	5

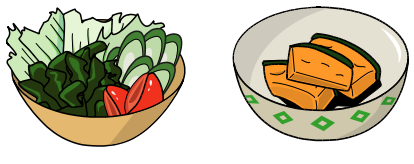
１年間の食生活を振り返りましょう



食事の前には必ず手を洗いましたか？



よくかんで食事をしましたか？



野菜を１日に３００g食べるように意識できましたか？（大人は３５０ｇ）

ご卒業おめでとうございます

６年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
給食では２０日にお祝いの気持ちをこめて「赤飯」を提供します。残り少ない小学校生活ですが楽しく過ごしてください！

ひなまつり

３月３日「ひなまつり」は、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどを食べてお祝いします。
給食では３月１日（金）にちらしずし、ももゼリーを提供します。