

令和3年3月分 献立表

中央区立日本橋小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		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	kcal	g
1月	二色丼, すまし汁, 白菜と青菜の和風サラダ, 牛乳	豚肉, 卵, 豆腐, 牛乳	米, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ こまつな, しめじ, はくさい ほうれんそう	647	26
2火	黒砂糖パン, 白菜スープ, 魚のフリッター キャベツともやしのサラダ, 牛乳	豚肉, ホキ, 卵, 牛乳	黒砂糖パン, じゃがいも 小麦粉, でんぷん, 油 さとう	はくさい, たまねぎ, キャベツ もやし, にんじん	565	25.7
3水	ちらしずし, 吉野汁, 野菜のごま酢がけ ピーチゼリー, 牛乳	 油揚げ, 鶏肉, 卵, 豆腐, 花形かまぼこ アガー, 牛乳	米, さとう, 油 でんぷん, ごま	干しいたけ, にんじん れんこん, かんぴょう さやいんげん, こまつな キャベツ, 黄桃(缶)	594	20.4
4木	ごはん, 中華スープ, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん, 牛乳	ベーコン, 凍り豆腐 豚肉, 牛乳	米, ごま油, でんぷん さとう, じゃがいも油	長ねぎ, にら, にんじん, しょうが たまねぎ, 干しいたけ, ピーマン	634	23.8
5金	みそラーメン, れんこん入りしゅうまい 清見オレンジ, 牛乳	豚肉, 豆腐, 牛乳	蒸し中華めん, ごま ごま油, 油, でんぷん しゅうまいの皮	しょうが, にんにく, 長ねぎ にんじん, たまねぎ, もやし スイートコーン, れんこん 清見オレンジ	654	26.6
8月	ごはん, 沢煮椀, きびなごの唐揚げ おろしドレッシングサラダ, 牛乳	豚肉, きびなご, 牛乳	米, でんぷん, さとう 油	だいこん, にんじん, しょうが さやいんげん, 干しいたけ キャベツ, もやし, たまねぎ	556	22.7
9火	ごはん, みそ汁, 肉じゃが, 清見オレンジ, 牛乳	油揚げ, 豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, 油 つきこんにゃく, さとう	もやし, こまつな, たまねぎ にんじん, さやいんげん 清見オレンジ	617	22.2
10水	【世界の料理 ジャマイカ】 ごはん, トマトと豆のスープ, ジャークチキン 野菜のソテー, 牛乳	手亡, 鶏肉, 牛乳	米, 油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ トマト水煮, こまつな, レモン しょうが, にんにく, パプリカ スイートコーン, ほうれんそう	605	24.3
11木	チキンライス, キャベツとコーンのクリームスープ じゃがいもと野菜のサラダ, 牛乳	鶏肉, ベーコン 調理用牛乳, 牛乳	米, 油, バター, さとう 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム にんじん, キャベツ, こまつな クリームコーン スイートコーン	682	19.9
12金	バンズパン, 野菜スープ, 豆腐ハンバーグ 青菜ともやしのサラダ, プルーン, 牛乳	ベーコン, 豚肉, 豆腐 卵, 牛乳	バンズパン, 油, パン粉, さとう	キャベツ, たまねぎ, こまつな にんじん, もやし, りんご, プ ルーン	554	25.5
15月	ピザトースト, 白菜ポトフ 青のりビーンズポテト, 牛乳	ハム, シュレッドチーズ 鶏肉, ウィンナー, 大豆 青のり, 牛乳	食パン, バター, 油 でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, ピーマン マッシュルーム, にんじん トマト水煮, だいこん, はくさい さやいんげん	599	26.3
16火	ごはん, ふりかけ, すまし汁, 卵焼き 野菜の煮浸し, 牛乳	ちりめんじゃこ, 青のり わかめ, 豚肉, 油揚げ かつお削り節, 牛乳	米, ごま, 油, さとう, ごま油	長ねぎ, ほうれんそう, たまねぎ にんじん, 干しいたけ, キャベツ こまつな	650	27.2
17水	ごはん, せんべい汁, 魚の香味焼き 大豆とひじきの炒り煮, 牛乳	鶏肉, 豆腐, 鮭, 油揚げ 大豆, 干しひじき, 牛乳	米, 南部せんべい さとう, ごま, ごま油 つきこんにゃく, 油	にんじん, 長ねぎ, しょうが 万能ねぎ	604	30.6
18木	スパゲティトマトソース, わかめと野菜のサラダ 白玉フルーツポンチ, 牛乳	豚肉, わかめ, 牛乳	スパゲッティ, 油 ごま油, さとう 冷凍白玉もち	たまねぎ, にんじん, にんにく マッシュルーム, ピーマン トマト水煮, キャベツ パイン(缶)みかん(缶)黄桃(缶)	632	22.7
19金	ポークカレーライス, コンビネーションサラダ 清見オレンジ, 牛乳	豚肉, まぐろ油漬け, 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, もやし こまつな, キャベツ, にんにく スイートコーン, 清見オレンジ	683	20.4
22月	揚げパン, ミネストラスープ, コーンと野菜のサラダ 牛乳	きな粉, 大豆, 豚肉 ベーコン, 牛乳	コッペパン, 油, さとう マカロニ, 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, キャベツ さやいんげん, レッドキャベツ スイートコーン	646	26.9
23火	赤飯, すまし汁, 鶏の唐揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ, オレンジゼリー, 牛乳	あずき, わかめ, 鶏肉 花形かまぼこ, アガー, 牛乳	米, もち米, ごま でんぷん, 油, さとう	長ねぎ, しょうが, こまつな もやし, にんじん オレンジジュース	638	22.7


※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	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A	B1	B2	C	
3月分平均	622	24.4	20	2.5	323	2.2	90	235	0.42	0.55	34	4.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	20	5

3月は締めくくりの時期です。給食や家での食事について振り返ってみましょう。



毎日、朝ごはんを食べることができていますか？



食事の手洗いは、きちんとできていますか？

御卒業 おめでとうございます

6年生のみなさん御卒業おめでとうございます。給食では23日に卒業のお祝いの気持ちをこめて、「赤飯」を出します。残り少ない小学校生活ですが楽しく過ごしてください！

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長や幸せを祈る行事で、「桃の節句」とも言います。ひなまつりで飾る「菱餅」は上から桃色・白・緑色の順番で、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の情景を表現しています。給食でもひなまつりメニューでちらしずし、ももゼリーを出します。