

日	101g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	14時～ たんぱく 質 脂質 食塩相当
		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		
1水	ごはん のりの佃煮 まさご揚げ もやしとコーンのお浸し かぶと三つ葉のみそ汁	ほしのり 豆腐 豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ、米みそ 牛乳	米 さとう なたね油 でんぷん	にんじん たまねぎ もやし スイートコーン缶 ★こまつな かぶ さみつば	606 kcal 22.7 g 21.5 g 2.4 g	
2木	ごはん 鶏肉のハーブゆずししょう焼き オニオンドレッシングサラダ ふわふわ卵スープ	鶏もも肉 ベーコン 卵 パルメザンチーズ 牛乳	米 オリーブ油 なたね油 ごま油 さとう じゃがいも パン粉	にんにく レモン キャベツ カリフラワー ★こまつな たまねぎ にんじん パセリ	600 kcal 25.0 g 22.4 g 2.4 g	
3金	【行事食：ひなまつり】 洋風ちらしずし わかさぎのカレー天ぷら お浸し 三色すまし汁 甘酒蒸しパン	ウイナーソーセージ 油揚げ 卵 焼きのり わかさぎ 紅白あられはんぺん 豆腐 調理用牛乳 牛乳	米 さとう なたね油 小麦粉 米粉	干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 かんばん スイートコーン缶 さやえんどう はくさい もやし 長ねぎ ★ほうれんそう	621 kcal 27.0 g 17.8 g 2.6 g	
6月	【6年生を送る会 特別献立】 サンマーマン ポテトたこ揚げ 清見オレンジ	豚もも肉 なると まだこ ベーコン あおのり かつお削り節 牛乳	蒸し中華めん なたね油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	もやし はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ水煮 干しいたけ にんにく 長ねぎ 紅しょうが 清見オレンジ	603 kcal 26.6 g 16.3 g 2.8 g	
7火	ごはん 鯖の味噌煮 野菜のごまだれ けんちん汁	さわら 米みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう いらりごま なたね油 つきごんにやく じゃがいも ごま油	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	598 kcal 28.5 g 19.8 g 1.7 g	
8水	味くらべパン（ガーリックトースト・みそパン） チリコンカン さっぱり大根サラダ	米みそ 豚ひき肉 大豆 ひよこめめ パルメザンチーズ 牛乳	ソフトフランスパン さとう でんぷん いらりごま 食パン バター なたね油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤ピーマン ピーマン キャベツ だいこん こまつな レモン	597 kcal 24.1 g 23.6 g 2.2 g	
9木	わかめごはん たまごロquette かぶとツナのサラダ キャベツの豆乳みそ汁	炊き込みわかめ 豚ひき肉 スキムミルク 卵 まぐろ油漬缶 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳	米 いらりごま じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉	たまねぎ パセリ にんじん かぶ きゅうり らっきょう甘酢漬 しも ん しょうが だいこん キャベツ ぶなしめじ 万能ねぎ	664 kcal 24.3 g 21.0 g 2.6 g	
10金	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁 甘夏	生揚げ 豚もも肉 米みそ カットわかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 ぶ	しょうが にんじん ピーマン はくさい チンゲンサイ たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ にんにく とうがらし えのきたけ 甘夏	598 kcal 25.8 g 19.4 g 2.2 g	
13月	【カミカミメニューの日】 煮豚とひじきの炒飯 はりはりサラダ ならたまスープ おかしな目玉焼き	豚もも肉 干ひじき ポンレスハム 豆腐 卵 粉寒天 豚 セラチン 乳酸菌飲料 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 いらりごま 緑豆はるさめ さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 切干しいたけ じゃがいも キャベツ たらこ たらこ ぶなしめじ あんず缶詰	587 kcal 23.5 g 16.8 g 2.7 g	
14火	【世界の料理：イギリス】 食パン コテージパイ スコッチブロス アップルクラムブル	豚ひき肉 大豆 レンズまめ 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ ベーコン 牛乳	食パン なたね油 小麦粉 じゃがいも バター 押麦(大麦) さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮缶 ぶなしめじ キャベツ 長ねぎ りんご	693 kcal 24.7 g 27.5 g 2.1 g	
15水	ごはん さばのしょうが煮 即席漬け 春菊のごまみそ汁	さば 油揚げ 米みそ 米みそ 牛乳	米 三温糖 しらたき いらりごま ごま(ねり)	しょうが きゅうり キャベツ はくさい しゅんぎく 長ねぎ	619 kcal 24.1 g 25.7 g 2.2 g	
16木	ごはん いかのチリソース 菜の花のナムル 青菜とコーンの卵スープ	いか 卵 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さとう 三温糖 いらりごま	にんにく しょうが 長ねぎ もやし 菜の花 にんじん チンゲンサイ スイートコーン缶	593 kcal 25.0 g 19.4 g 2.0 g	
17金	白ごまタンタンうどん かぶの華風甘酢 スイーツポテト	鶏ひき肉 焼きちくわ 米みそ 米みそ 油揚げ 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	冷凍うどん なたね油 ごま(ねり) いらりごま ごま油 さとう さつまいも バター	しょうが にんじん ピーマン ただのこ水煮 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ かぶ かぶ(果) きゅうり とうがらし	592 kcal 23.5 g 20.9 g 2.1 g	
20月	カレーライス ミモザサラダ ブラッドオレンジ	豚もも肉 卵 牛乳	米 なたね油 じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ きゅうり ブラッドオレンジ	645 kcal 21.7 g 19.3 g 1.8 g	
22水	【卒業・進級 お祝い献立】【日本の郷土料理：福島県】 赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のポン酢かけ こづゆ せとか	ささげ ぶり ほたて貝柱 鶏肉 花型かまぼこ 牛乳	米 もち米 いらりごま さとう しらたき さといも ぶ	はくさい こまつな えのきたけ ゆず 干し椎茸 ごぼう にんじん きくらげ せとか	623 kcal 29.5 g 19.1 g 2.1 g	

おめでたい日のお赤飯

昔から、お赤飯の赤い色が悪いもの・毒を追い払うと信じられていることから、人生の節目となるお祝い事の時に食べられるようになりました。今年度最後の給食は、お祝い献立です。お魚の鱸は、成長するにつれ名前が変わるため、出世魚と呼ばれています。みなさんの今後のご活躍を期待しています！

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
3月分平均	616	16.3	30.2	2.2	355	94	2.4	234	0.41	0.55	36	5.9
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。