

令和6年3月 献立表

日	111g 献立名	おな使用食品の働き			★東京都産	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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金	行事食：ひなまつり 洋風ちらし めひかりの磯部揚げ 野菜のからし醤油和え 春のすまし汁 牛乳	ウィンナー 油揚げ 卵 焼きのり メヒカリ あおのり かまぼこ 豆腐 牛乳	米 さとう 三温糖 なたね油 小麦粉	干しいたけ にんじん かんぴょう スイートコーン缶 さやえんどう はくさい みずな にんじん だいこん ほうれんそう	574 kcal 25.0 g 18.9 g 2.5 g	
4月	きなこ揚げパン パンネのミートグラタン グリークサラダ 牛乳	きな粉 豚ひき肉 生クリーム シュレッドチーズ 牛乳	ミルクパン なたね油 さとう マカロニ 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく レモン	624 kcal 24.0 g 27.1 g 2.2 g	
5火	こんな給食たべたいな 4年 児童 考案レシピ ごはん 白身魚の唐揚げレモンソースかけ 磯香和え 春野菜のみそ汁 スプリングサイダーゼリー 牛乳	メルルーサ 焼きのり 油揚げ 米みそ アガー 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう	レモン はくさい もやし にんじん きょうな かぶ さやえんどう 長ねぎ 黄桃缶 パイン缶	611 kcal 23.4 g 14.9 g 1.8 g	
6水	こんな給食たべたいな 2年1組 児童 考案レシピ にんじんのソーランかば焼き 野菜の梅和え 呉汁 デコパン 牛乳	にんじん 大豆 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう じゃがいも	キャベツ だいこん こまつな にんじん 練り梅 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ デコパン	692 kcal 25.0 g 24.1 g 2.2 g	
7木	こんな給食たべたいな 3年 児童 考案レシピ 鶏ひき肉とキャベツのペペロンチーノ ライスロquette にんじんポタージュ 牛乳	鶏ひき肉 ボンレスハム チーズ ベーコン 生クリーム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米 なたね油 小麦粉 パン粉 パター	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんにく とうがらし パセリ 冷凍うろこにんじん	667 kcal 26.8 g 27.6 g 2.7 g	
8金	学校給食地域・食育支援事業 畜産地消 柔豚の豚丼 たくあん和え 都産うどとわかめのすまし汁 文旦 牛乳	★豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 さとう なたね油 ごま油 いりごま	たまねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり たくあん ★うど ぶんだん	597 kcal 27.2 g 15.2 g 2.7 g	
11月	食べよう野菜350メニューの日 ごはん 野菜2皿分の五目うま煮 野菜チップス 八朔 牛乳	豆腐 豚もも肉 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ れんこん ごぼう かぼちゃ はっさく	635 kcal 26.7 g 18.1 g 1.9 g	
12火	季節の献立 畜産地消 ごはん スタミナ納豆 鯖の味噌漬け焼き のらぼう菜のごま和え かきたま汁 牛乳	鶏ひき肉 ひきわり納豆 さわら 米みそ 卵 牛乳	米 ごま油 なたね油 三温糖 さとう いりごま でんぷん	にんにく しょうが 万能ねぎ はくさい ★のらぼう菜 にんじん 長ねぎ	590 kcal 29.9 g 19.5 g 1.9 g	
13水	学校給食地域・食育支援事業 畜産地消 カスタードクリームパン 白菜と柔豚団子のスープ タンカン 牛乳	卵 ★豚ひき肉 牛乳	ミルクパン さとう 小麦粉 コーンスターチ パター じゃがいも でんぷん	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ 長ねぎ しょうが みかん	614 kcal 25.5 g 21.2 g 2.5 g	
14木	ちゃんぽん類 かぶの甘酢和え スイートポテト 牛乳	豚もも肉 いか むきえび さつま揚げ 刻み昆布 生クリーム 卵 牛乳	ごま油 冷凍ちゃんぽん種 なたね油 でんぷん さとう いりごま さつまいも パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし スイートコーン缶 かぶ さくらげ	582 kcal 27.3 g 20.2 g 2.3 g	
15金	ごはん いかのチリソース わかめと野菜のナムル ワンタンスープ 牛乳	いか カットわかめ 豚ひき肉 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さとう 三温糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ だいすもやし こまつな はくさい だけのこ水煮 にんじん	633 kcal 27.3 g 18.5 g 1.9 g	
18月	学校給食地域・食育支援事業 畜産地消 ごはん 柔豚と野菜のオスター炒め 卵とわかめのトックスープ せとか 牛乳	★豚肉 カットわかめ 卵 牛乳	米 いりごま なたね油 さとう でんぷん ごま油 トック	しょうが キャベツ もやし にら にんじん だけのこ水煮 れんこん 長ねぎ にんにく せとか	590 kcal 28.1 g 16.5 g 1.8 g	
19火	かみかみメニューの日 カレーライス 大根とじゃこのカミカミサラダ おかしな目玉焼き 牛乳	豚もも肉 かつお削り節 ちりめんじゃこ 粉寒天 セラチン 乳酸菌飲料(カルピス) 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 パター 小麦粉 さとう いりごま ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チャツネ だいこん キャベツ こまつな にんじん あんず缶	648 kcal 22.6 g 18.4 g 1.9 g	
21木	卒業・進級 お祝いこんだて 赤飯 ぶりの照り焼き 野菜のボン酢かけ こづゆ 牛乳	ささげ ぶり ほたて貝柱 鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 もち米 いりごま さとう しらたき さといも ぶ	はくさい ほうれんそう えのきたけ ゆず 干し椎茸 ごぼう にんじん さくらげ	589 kcal 28.8 g 18.8 g 2.1 g	

もうすぐ卒業の6年生。中学校では給食ではなく、お弁当生活になる人もいるかもしれません。そこで、6年生にアンケートをとり、リクエストが多かったメニューを3月の給食に取り入れました！
しっかり食べて、元気に新生活をスタートしてほしいと思います。

6年生のリクエスト給食 アンケート結果を発表します！

	主食	主菜	副菜・汁物	デザート
1位	カレーライス	いかのチリソース	わんたんスープ	みかんなどの果物
2位	揚げパン	クリスピーチキン	春雨スープ	スイートポテト
3位	ラーメン	コロッケ	野菜チップス	みたらし団子

栄養価	3月分平均 (kcal)	たん白質		脂質		ナトリウム		カルシウム		鉄		ビタミン				食物繊維 (g)
		(g)	(%)	(g)	(%)	(mg)	(%)	(mg)	(%)	A ₁	B ₁	B ₂	C ₁			
3月分平均	620	17	18.9	2.2	353	92	2.2	269	0.46	0.56	37	4.9				
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100歳未満児 *2：学校給食摂取基準の100歳未満児で調整しています。

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ください