



令和6年3月分 献立表



中央区立佃島小学校

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	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	【季節の献立：桃の節句】 ちらし寿司 鮭の花かご焼き すまし汁 牛乳	油揚げ 卵 鮭 チーズ 花型かまぼこ 牛乳	米 さとうなたね油	干し椎茸 にんじん かんぴょう なのはな ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 長ねぎ	600	28.8
4	月	【6年生の英語の授業から生まれたカレー】 Hokkaido Curry & Rice キャベツともやしのサラダ 清美オレンジ 牛乳	豚もも肉 牛乳	米 なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし にんじん 清美オレンジ	659	21.8
5	火	しょうゆラーメン けんちん揚げ りんご 牛乳	豚もも肉 豆腐 焼きちくわ 干ひじき 牛乳	蒸し中華めん なたね油 米粉 でんぷん さとう	にんにく しょうが りんご 干し椎茸 いら もやし にんじん 長ねぎ ごぼう こねぎ つきこんにゃく	609	23.9
6	水	【かみかみメニュー】 ごはん わかさぎのねぎソース 細切こんぶと大豆の煮物 かきたま汁 牛乳	わかさぎ 細切昆布 油揚げ 大豆 豆腐 卵 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう	長ねぎ にんじん たまねぎ えどな	587	24.3
7	木	【学校給食地域・食育支援事業】 ピタパン 豚肉のオレガノソース コーンポテト ABCパスタスープ 牛乳	豚もも肉 牛乳	ピタパン なたね油 じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく とうがらし トマト水煮缶 パセリ スイートコーン缶 にんじん	585	29.8
8	金	鮭チャーハン バンサンスー 五目スープ デコポン 牛乳	鮭 卵 ロースハム 鶏もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 いりごま 春雨 ごま油 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ さやえんどう キャベツ もやし にんじん デコポン チンゲンサイ しょうが	586	25.8
11	月	【職員リクエスト給食】 なすとトマトのスパゲッティ キャベツの青菜のサラダ スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	スパゲティ なたね油 さとう さつまいも バター	なす にんにく たまねぎ トマト水煮缶 とうがらし パセリ キャベツ えどな にんじん	620	23.8
12	火	【学校給食地域・食育支援事業】 ごはん じゃんぼしゅうまい 豆もやしのごまだれがけ 春雨スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳	米 さとう でんぷん しゅうまいの皮 いりごま ごま油 じゃがいも 緑豆はるさめ	キャベツ たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ しょうが だいずもやし えどな にんじん こねぎ	582	23.3
13	水	ココアコッペパン カリカリポテトサラダ コーンシチュー 牛乳	豚もも肉 牛乳 パルメザンチーズ	ココアパン じゃがいも なたね油 さとう バター 米粉	キャベツ にんじん もやし たまねぎ スイートコーン缶	583	22.4
14	木	ごはん さごしのアップルソースがけ 野菜のおかか和え みそ汁 デコポン 牛乳	さごし かつお節 油揚げ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう	しょうが りんご たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん デコポン	608	25.6
15	金	【食べよう野菜350】 ピラフのホワイトソースかけ 野菜60gサラダ りんご 牛乳	鶏胸肉 牛乳	米 バター なたね油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 マッシュルーム パセリ キャベツ もやし りんご	634	21.6
18	月	【学校給食地域・食育支援事業】 ごはん 豚肉のみそ焼き じゃがいものバターしょうゆ煮 のっぺい汁 清美オレンジ 牛乳	豚もも肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも さとう バター さといも でんぷん	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ 清美オレンジ	582	26.9
19	火	【郷土料理：東京都中央区佃島】 ごはん じゃこと昆布の佃煮 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 昆布 豆腐 豚もも肉 油揚げ 牛乳	米 さとう いりごま なたね油 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが いら	596	25.4
21	木	【卒業お祝いメニュー】 赤飯 鶏肉のたつた揚げ お浸し すまし汁 いちごアイス 牛乳	ささげ 鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 もち米 いりごま でんぷん なたね油 さとう 焼きふ	しょうが もやし えどな にんじん 長ねぎ えのきたけ	643	25.6

※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回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	1人当り +1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナリカ (g)	加ナカ (mg)	ナリカ (mg)	鉄 (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	605	16.5	29.5	2.1	323	86	2.0	204	0.41	0.51	27	5.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	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