

3月の献立表

平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	血や肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
2	月	ぎゅうにゅう牛乳	いためやきそば 豚肉と豆腐のスープ だいこんときゅうり華風づけ くだもの		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 たまご豆腐 卵 あおのり	むし中華めん さとう でんぷん油 ごま油	こまつな にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ たけのこ(水煮) だいこん きゅうり くだもの	609	24.6
3	火	ぎゅうにゅう牛乳	ひなまつりメニュー 五目ずし しらすと野菜のおひたし しんじょのすまし汁 ピーチゼリー		ぎゅうにゅう牛乳 あぶら油あげ 卵 しらすぼし むきえび はも(すり身) 豆腐 粉かんとん	こめ米 さとう でんぷん油 白ごま	こまつな にんじん しょうが 干しいたけ かんぴょう れんこん きぬさや もやし えのきたけ しめじ 長ねぎ菜の花 黄桃缶	653	27.0
4	水	ぎゅうにゅう牛乳	ダイスチーズパン 魚のオーロラソース焼き 青大豆と野菜のマリネ 青菜のスープ	●	ぎゅうにゅう牛乳 さけ 粉チーズ 青大豆 豆腐	ダイスチーズパン さとう マヨネーズ 油	にんじん パセリ チンゲンサイ しょうが たまねぎ しめじ きゅうり にんじん れんこん キャベツ えのきたけ	598	33.6
5	木	むぎちや麦茶	お別れお弁当給食 ふりかけごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 五目きんぴら フレンチポテト ポイルブロッコリー ミントマト くだもの	●	こな粉かつお ちりめんじゃこ 鶏肉 さつまあげ 卵 	こめ米 つきこんにやく さとう じゃがいも 油 白ごま	にんじん ブロッコリー ミントマト にんにく りんご レモン 長ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん くだもの	593	22.2
6	金	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん のりのつくだ煮 高野どうふと野菜のうま煮 切り干しだいこんのごま酢あえ ミルクゼリー	●	ぎゅうにゅう牛乳 生クリーム ほしのり 鶏肉 高野どうふ 焼きちくわ 結びこんぶ 粉かんとん	こめ米 こんにやく じゃがいも さとう 油 白ごま	にんじん さやいんげん ごぼう 切り干しだいこん きゅうり もやし いちご	705	23.2
9	月	ぎゅうにゅう牛乳	クリームスパゲティー ジャコサラダ アセロラゼリー	●	ぎゅうにゅう牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 粉かんとん	スパゲッティ 小麦粉 さとう 油 白ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ セロリ しめじ マッシュルーム缶 えのきたけ キャベツ ホールコーン アセロラジュース	691	26.1
10	火	ぎゅうにゅう牛乳	ドライカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	●	ぎゅうにゅう牛乳 プレーンヨーグルト 豚肉 大豆 大さくわかめ わかめ	こめ米 小麦粉 さとう はちみつ 油 白ごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ ホールコーン グリンピース キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	715	23.0
11	水	ぎゅうにゅう牛乳	シナモンあげパン ワンタンスープ 小松菜とベーコンのサラダ くだもの		ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 鶏肉 ベーコン みそ	コッペパン ワンタンの皮 さとう 油	こまつな チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ もやし 長ねぎ キャベツ ホールコーン くだもの	643	22.2
12	木	ぎゅうにゅう牛乳	親子丼 かぶの三色づけ みそ汁		ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 卵 花かつお 豆腐 わかめ みそ	こめ米 小麦粉 つきこんにやく さとう 油	こまつな にんじん しょうが たまねぎ きぬさや 干しいたけ かぶ 長ねぎ レモン	640	27.4
13	金	ぎゅうにゅう牛乳	のざわな野沢菜ごはん 魚と野菜の中華うま煮 にらたまスープ くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 ちりめんじゃこ めかじき 鶏肉 卵	こめ米 さとう でんぷん油 白ごま	のざわな漬 チンゲンサイ にら にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) くだもの	699	28.2
16	月	ぎゅうにゅう牛乳	五目うどん かきあげ 梅おかかあえ くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 いか さくらえび 粉 かつお 卵 油あげ	れいとう冷凍うどん 小麦粉 さとう でんぷん さつまいも 油	ほうれんそう にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし きゅうり ねりうめ くだもの	702	25.3
17	火	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん 魚のねぎみそ焼き ひじきと大豆の煮物 いもこ汁 くだもの	●	ぎゅうにゅう牛乳 めかじき 豚肉 大豆 油 あげ 芽ひじき みそ	こめ米 さとう こんにやく つきこいやく 白ごま	こまつな にんじん しょうが 長ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう だいこん くだもの	615	26.1
18	水	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカツバーガー ミネストローネ くだもの		ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	セサミパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリトマト くだもの	701	29.7
19	木	ぎゅうにゅう牛乳	エビピラフ キャベツサラダ ポテトのクリームポタージュ		ぎゅうにゅう牛乳 生クリーム ベーコン むきえび 鶏肉 レンズまめ	こめ米 小麦粉 さとう じゃがいも 油 パター	にんじん パセリ しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり	710	23.9
20	金	ぎゅうにゅう牛乳	ごはん 和風ハンバーグ きのこソース 野菜ソテー みそ汁	●	ぎゅうにゅう牛乳 鶏肉 押し豆腐 卵 ベーコン 芽ひじき わかめ みそ	こめ米 小麦粉 白ごま じゃがいも さとう でんぷん 油 パター	こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ キャベツ ホールコーン	647	26.9
23	月	ぎゅうにゅう牛乳	卒業祝いメニュー せきはん赤飯 魚の西京焼き ツナと野菜の和風サラダ すまし汁 卒業祝いデザート		ぎゅうにゅう牛乳 ささげ さわら あられはんぺん ツナ缶(油づけ) 西京みそ	こめ米 もち米 さとう 油 黒ごま 白ごま	こまつな にんじん たまねぎ もやし だいこん きゅうり えのきたけ 長ねぎ	632	30.2
3月分 一日あたりの平均摂取量								660	26.2
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準								640	24.0

◎学校行事や食材費の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。