

日	曜日	3月献立表					令和2年度 新宿区立柏木小学校						しょくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		行事 食育	のみもの 飲料	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	そもの 添え物	ちまんにく 血や筋肉をつくる		ほねは 骨や歯をつくる		エネルギーのもととなる		からだ 体の調子をととのえる						
								たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう							
1	月		牛乳	ガーリック トースト	チリコンカン	ツナサラダ		ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	食パン じゃがいも	バター 油	パセリ にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし	645	26.8					
2	火		牛乳	ごはん (こしひかり)	レバポテ	北見先生が好きな みそ汁	くせきぎ 即席漬	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも さとう	油	にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ はくさい わかめ	718	27.9					
3	水	もも 桃の せつぐ 節句	牛乳	ちらし寿司	白身魚の あけぼの焼き	豆腐と白菜の すまし汁	さんしよく 三色ゼリー	さけ 油揚げ 卵 メルルーサ 豆腐	牛乳 生クリーム	米 麦 さとう	油	にんじん 菜の花 こまつな アセロラ	かんぴょう ししいだけ えのきたけ しょうが はくさい	682	30.0					
4	木	6年生 こんたて 献立	牛乳	むぎ 麦ごはん	チキン南蛮	たまごスープ	やさい 野菜いため	行事食：桃の節句 とり肉 卵	牛乳	米 麦 さとう	油	パセリ いら こまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく もやしはくさい	696	24.2					
5	金		牛乳	かいせん 海鮮あんかけやきそば	青のりピーズ	オレンジ		いか あさり うずら卵 大豆	牛乳	中華めん さとう 小麦粉	油	にんじん こまつな オレンジ	しょうが にんにく たまねぎ しいだけ だけのこ はくさい もやし キャベツ あおのり	685	33.9					
8	月	6年生 こんたて 献立	牛乳	おやこどん 親子丼	豆腐のみそ汁	わかめサラダ		とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さとう	油	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん もやし キャベツ わかめ	659	25.6					
9	火	6年生 こんたて 献立	牛乳	むぎ 麦ごはん	チーズインハンバーグ	すっきりサラダ	しゃきしゃき リンゴゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	米 麦 パン粉 さとう	油	にんじん りんご りんごジュース	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	672	25.1					
10	水		牛乳	こうや とうふ 高野豆腐のうま煮丼	野菜のピリ辛漬	フルーツポンチ		とり肉 高野豆腐	牛乳	米 麦 さとう こんにゃく	油	にんじん さやいんげん パイン 黄桃 みかん	たまねぎ キャベツ だけのこ きゅうり もやし だいこん	653	22.7					
11	木		牛乳	むぎ 麦ごはん	ししゃもの油淋鶏 ソースかけ	菅野先生が好きな みそ汁	き ぼ たいこん 切り干し大根の に 煮つけ	豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 麦 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな	長ねぎ しょうが にんにく なめこ 切り干し大根 あおさ	674	27.4					
12	金	オース トラ リア	牛乳	マッシュポテト パン	ミートパイ	ガルバンソサラダ	オーストラリア 給食 2000年 オーストラリア	豚肉 大豆 ひよこまめ	牛乳	パン じゃがいも パイ皮 さとう	バター 油	にんじん トマト こまつな	コーンにんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ もやし	639	25.5					
15	月	6年生 こんたて 献立	牛乳	ミートソーススパゲッティ	野菜たっぷりサラダ	カルピスゼリー		豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ カルピス	スパゲッティ じゃがいも さとう	油	にんじん トマト みかん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ	719	28.7					
16	火	北海道	牛乳	いかめし	いかれる 石狩汁	じゃがまるくん		いか さけ みそ 豆腐	牛乳	もち米 さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが	640	36.8					
17	水	他外 給食	牛乳	①きなこあげぱん ②ココアあげぱん	ABCスープ	カラフルサラダ	郷土料理給食：北海道	きな粉 豚肉 ベーコン	牛乳	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	油	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	671	24.2					
18	木	お祝い 給食	牛乳	せきはん 赤飯	ぶりのてりやき	いわ じる お祝いすまし汁	やさい 野菜のからしあえ	ささげ ぶり 豆腐	牛乳 カルピス	米 もち米 さとう 片栗粉 黒ごま	黒ごま	にんじん こまつな 黄桃	にんにく しょうが えのきたけ 長ねぎ もやし	671	28.3					
19	金	かしうさ ベーカリー	牛乳	かしうさ チーズパン	シーフード シチュー	いわ じる 冷凍みかん		とり肉 いか あさり	牛乳 チーズ 無糖練乳	小麦粉 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ みかん	たまねぎ マッシュルーム しめじ	696	26.5					
22	月		牛乳	カレーライス	はる 春キャベツのサラダ	いちご 食べ比べ		とり肉	牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな いちご	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	720	21.6					

中学年

1回当たり平均 栄養摂取量(中学年)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン					亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg			
3月平均	678	27.2	22.7	352	2.9	5.2	793	0.40	0.68	38	3.3	2.4	
柏木小摂取基準	670	26.8	21.5	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0	

セレクト給食では食べたいメニューを選択します。今回はあげぱんの味をセレクト
します。調査用紙を3月に配るので「きなこ」と「ココア」どちらにするのか考えて
おいてください。