



3月 こんだて

※ 栄養価は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）により算出しております。

西新宿小学校

令和4年		牛乳	献立名	材 料 名			栄養素の量	
実施日	曜			主に体をつくるものとなるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるものとなるもの	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	火	○	ハヤシライス (ルー、麦ご飯) ポテト入りコーンサラダ かんきつ(不知火)	牛乳、豚かた肉	七分つき米、米ぬか油、 押麦、有塩バター、 薄力粉、じゃがいも、 上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、とうもろこし、りんご、 不知火	636	18.7
2	水	○	スパゲッティ・ホワイトソース ジャーマンポテト かんきつ(はるか)	牛乳、鶏もも肉、 鶏むね肉、ベーコン、 パルメザンチーズ	スパゲッティ、米ぬか油、 オリーブ油、薄力粉、 有塩バター、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、パセリ、ブロッコリー、 はるか	638	22.0
3	木	○	春のさけちらしずし さつまいもと大豆とじゃこのあげに 菜の花とはんぺんのすましじる	牛乳、さけ、油あげ、大豆、ち りめんじゃこ、真昆布、かつ お節厚削り、あらははん ぺん、絹ごし豆腐	七分つき米、上白糖、米 ぬか油、白ごま、 じゃがいもでん粉、 さつまいも、三温糖	しょうが、にんじん、れんこん、 干しいたけ、さやいんげん、 白菜、菜花、根深ねぎ	650	24.6
4	金	○	ご飯 家常(ちゃーじゃん)豆腐 小松菜入り春雨サラダ	牛乳、豚かた肉、 押し豆腐、赤色辛みそ	七分つき米、上白糖、 米ぬか油、ごま油、 じゃがいもでん粉、 緑豆春雨、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 干しいたけ、緑豆もやし、 根深ねぎ、キャベツ、ピーマン、 小松菜	642	22.9
7	月	○	ご飯 凍り豆腐と野菜のうまに みそドレサラダ かんきつ(清美)	牛乳、鶏むね肉、 かつお節厚削り、 凍り豆腐、淡色辛みそ	七分つき米、ごま油、 米ぬか油、こんにゃく、 じゃがいも、上白糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 大根、キャベツ、小松菜、清見	613	22.2
8	火	○	ご飯 千草焼き じゃがいもと玉ねぎのみそしる キャベツと小松菜のじゃこサラダ	牛乳、真昆布、鶏ひき肉、 かつお節厚削り、芽ひじき、 鶏卵、油あげ、淡色辛みそ、 赤色辛みそ、ちりめんじゃこ	七分つき米、ごま油、 米ぬか油、上白糖、 じゃがいも、白ごま	にんじん、玉ねぎ、菜花、にら、 根深ねぎ、小松菜、緑豆もやし、 キャベツ	657	29.6
9	水	○	ごまハニートースト チリコンカン 春キャベツのサラダ	牛乳、豚かた肉、大豆	食パン、有塩バター、 米ぬか油、はちみつ、 黒ごま、じゃがいも、 上白糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト、 にんじん、パセリ、かぶ(葉付)、 キャベツ、りんご	613	21.8
10	木	○	ご飯 きはだまぐろの竜田あげ けんちんじる 白菜のごま和え	牛乳、きはだまぐろ、 鶏むね肉、木綿豆腐、 かつお節厚削り、真昆布	七分つき米、薄力粉、 米ぬか油、こんにゃく、 じゃがいもでん粉、 じゃがいも、三温糖、白ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、大根、 根深ねぎ、ほうれん草、小松菜、 緑豆もやし、白菜	612	26.3
11	金	○	キムチチャーハン ワンタンスープ ガーリックポテト	牛乳、豚かた肉、鶏卵、 鶏むね肉、ひよこ豆	七分つき米、押麦、白ごま、 米ぬか油、ワンタンの皮、 ごま油、じゃがいも、 じゃがいもでん粉	にんにく、玉ねぎ、根深ねぎ、 白菜キムチ、にんじん、白菜、 緑豆もやし、チンゲン菜	638	21.2
14	月	○	長崎ちゃんぽん スパイスドレッシングサラダ 手作りマドレーヌ	牛乳、豚かた肉、 豚ばら肉、いか、なると、 鶏卵	中華めん、米ぬか油、 じゃがいもでん粉、 ごま油、上白糖、 薄力粉、有塩バター	しょうが、にんにく、にんじん、白菜、 玉ねぎ、緑豆もやし、干しいたけ、 根深ねぎ、チンゲン菜、小松菜、 キャベツ、とうもろこし、レモン	617	22.9
15	火	○	大豆入りひじきご飯 わかさぎのいそべあげ とうふと白菜のみそしる カリフラワーのピリ辛和え	牛乳、芽ひじき、油あげ、大豆、 わかさぎ、鶏卵、あおさ、真昆布、 かつお節厚削り、木綿豆腐、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 わかめ	七分つき米、押麦、 米ぬか油、三温糖、 薄力粉、白ごま、 ごま油、上白糖	にんじん、小松菜、根深ねぎ、 白菜、カリフラワー、キャベツ、 緑豆もやし	618	24.7
16	水	○	チキンカレーライス (ルー、麦ご飯) にんじんサラダ かんきつ(紅小夏)	牛乳、鶏もも肉、 鶏むね肉、ヨーグルト、 キハダマグロ	七分つき米、押麦、 米ぬか油、じゃがいも、 三温糖、有塩バター、 薄力粉、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、かぶ、 キャベツ、とうもろこし、レモン、 らっきょう、紅小夏	646	18
17	木	○	ご飯 いかとさつまいものあげに 葉付きかぶとしめじのみそしる わかめともやしのサラダ	牛乳、いか、真昆布、 かつお節厚削り、 淡色辛みそ、赤色辛みそ、 木綿豆腐、わかめ	七分つき米、さつまいも、 じゃがいもでん粉、 米ぬか油、上白糖、 ごま油、白ごま	かぶ(葉付)、ぶなしめじ、 にんじん、緑豆もやし、キャベツ	646	22.4
18	金	○	プルコギ丼 (具、麦ご飯) ちりめんじゃことキャベツのサラダ かんきつ(たんかん)	牛乳、豚かた肉、 ちりめんじゃこ	七分つき米、押麦、 米ぬか油、上白糖、 じゃがいもでん粉、 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にら、 にんじん、緑豆もやし、りんご、 キャベツ、たんかん	602	24.1
22	火	○	ご飯 とうふ入り手作りハンバーグ コンソメスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳、絞り豆腐、豆乳、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏卵、ベーコン	七分つき米、米ぬか油、 生パン粉、じゃがいも、 有塩バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、 キャベツ、パセリ、とうもろこし、 さやいんげん	620	21.8
23	水	○	チキンライス オニオンスープ ポテトとひよこ豆のサラダ かんきつ(ブラッドオレンジ)	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 ベーコン、キハダマグロ、 ひよこ豆、大豆	七分つき米、押麦、 有塩バター、米ぬか油、 じゃがいもでん粉、 じゃがいも、上白糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 セロリ、パセリ、小松菜、 キャベツ、ブラッドオレンジ	630	19.5
◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。							1月 一日あたりの平均	630 22.7
◎献立表、毎日の給食の写真是西新宿小学校のホームページで公開しています。							8～9歳 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0