

とうきょうとさん しょくざい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	飲食物	食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋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	1人分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	牛乳	スプーン	シュガートースト ポテトとコーンの クリームシチュー ツナサラダ	牛乳・ベーコン・鶏肉 生クリーム・ツナ	食パン・バター・油 さとう・小麦粉 じゃがいも	たまねぎ・セロリ・にんじん にんにく・クリームコーン パセリ・キャベツ・きゅうり	625	23.2
3火	牛乳	スプーン	うなぎのちらしずし 三色団子汁 桃色プリン	牛乳・油揚げ・うなぎ 鶏肉・豆腐・粉寒天 生クリーム・練乳	米・さとう・白玉粉	にんじん・かんぴょう・きゅうり 干しいたけ・だいこん・はくさい <u>こまつな</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・いちごジャム いちご	648	25.7
4水	牛乳	スプーン	スパゲティ地中海ソース マリネサラダ レーズンクッキー	牛乳・ベーコン・いか えび・あさり・鶏卵	スパゲティ・油 小麦粉・じゃがいも さとう・バター	にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・ホールトマト・パセリ キャベツ・ブロッコリー ホールコーン・レーズン	603	25.8
5木	牛乳	スプーン	鯛めし つくね蒸し キャベツとにんじんのあえもの 吉野汁	牛乳・真鯛・油揚げ のり・鶏肉・豆乳 みそ・豆腐	米・さとう・生パン粉 ごま・でん粉	にんじん・さやえんどう・長ねぎ キャベツ・たけのこ水煮・ <u>こまつな</u>	586	28.2
6金	牛乳	スプーン	あんかけチャーハン じゃがナムル くだもの(せとか)	牛乳・鶏卵・豚肉 えび	米・油・ごま油 でんぷん・じゃがいも さとう	しょうが・長ねぎ・にんじん たけのこ水煮・ <u>だいこん</u> ・もやし 干しいたけ・キャベツ・せとか	565	21.2
9月	牛乳	スプーン	ごはん キムムッチ(韓国風のりふりかけ) きんぴら煮 たまねぎと油揚げのみそ汁	牛乳・のり・豚肉 油揚げ・わかめ みそ	米・ごま油・さとう じゃがいも・油 糸こんにゃく すりごま	にんにく・にんじん・ごぼう たけのこ水煮・さやいんげん たまねぎ・ <u>長ねぎ</u>	633	21.2
10火	牛乳	スプーン	焼きピロシキ チキンボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・大豆 チーズ・鶏肉 ヨーグルト	ミルクパン・春雨 さとう・小麦粉 パン粉・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・セロリ・キャベツ パセリ・りんご缶・パイン缶 みかん缶	611	26.7
11水	牛乳	スプーン	ごはん さわらの西京焼き わかめとえのきの和え物 肉だんご汁	牛乳・さわら・西京みそ わかめ・鶏肉	米・さとう・でんぷん すりごま	しょうが・ほうれんそう・もやし えのきたけ・にんじん・ <u>長ねぎ</u> <u>だいこん</u> ・はくさい・万能ねぎ	561	27.1
12木	牛乳	スプーン	カレーピラフ豆乳ソースかけ スイートポテトサラダ くだもの(いちご)	牛乳・ベーコン・鶏肉 豆乳	米・麦・油・米粉 さつまいも・さとう	たまねぎ・にんじん・ホールコーン マッシュルーム水煮・えだまめ キャベツ・きゅうり・いちご	639	22.0
13金	牛乳	スプーン	ごはん 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 切干大根のみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	牛乳・豚肉・生揚げ わかめ・みそ・粉寒天	米・油・さとう	しょうが・にんにく・にんじん 豆もやし・はくさい・白菜キムチ にら・切干大根・たまねぎ・ <u>長ねぎ</u> えのきたけ・オレンジジュース みかん缶	593	25.4
16月	牛乳	スプーン	豚肉のおろし丼 さつまいものみそ汁 くだもの(りんご)	牛乳・豚肉・みそ 油揚げ	米・麦・でんぷん・油 さとう・さつまいも	しょうが・だいこん・万能ねぎ たまねぎ・にんじん・ <u>こまつな</u> ぶなしめじ・りんご	636	23.6
17火	牛乳	スプーン	ココアパン お豆腐のグラタン 粒マスタードのコールスロー 鶏肉とほうれん草のスープ	牛乳・豚肉・レンズ豆 豆腐・豆乳・チーズ 鶏肉	ココアパン・さとう 油・小麦粉・パン粉 マヨネーズ・さつまいも	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ・きゅうり ホールコーン・レモン ほうれんそう	583	26.5
18水	牛乳	スプーン	そばろと野沢菜のごはん 銀鮭の塩麴焼き 切干大根の和風サラダ みだくさん汁	牛乳・豚肉・銀鮭 鶏肉・豆腐・みそ	米・さとう・油 じゃがいも	にんじん・のざわな漬・切干大根 キャベツ・ホールコーン・ごぼう にんにく・だいこん・えのきたけ <u>長ねぎ</u>	581	32.1
19木	牛乳	スプーン	かきたまうどん しらすサラダ 抹茶のケーキ	鶏肉・鶏卵・わかめ しらす干し・牛乳	うどん・でんぷん 油・さとう・バター 小麦粉・甘納豆	にんじん・はくさい・えのきたけ しょうが・ <u>長ねぎ</u> ・だいこん きゅうり	632	24.8
23月	牛乳	スプーン	お赤飯 とり肉のから揚げ 炒り卵サラダ 湯葉入りすまし汁	ささげ・鶏肉 鶏卵・ベーコン 豆腐・湯葉	米・もち米・油 でんぷん・さとう	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ・たまねぎ みずな	634	22.8

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

3月分 一日あたりの平均	609	25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

1年間、給食へのご理解、ご協力をいただき、
ありがとうございました。

