

令和6年度 3月学校給食献立予定表

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらしずし		焼きししゃも ごま和え すまし汁 桃ゼリー	今日は桃の節句です。ちらしずしと桃のゼリーを作りました	牛乳,鶏こま肉,油揚げのり,ししゃも,木綿豆腐 わかめ,粉寒天	米,砂糖,白いりごま 白すりごま	にんじん,干し椎茸,こまつな もやし,はくさい,長ねぎ えのきたけ,桃ジュース	645 kcal 28.2 g 22.2 g 2.5 g
4火	けんちんうどん		ちくわ・さつまいも天 昆布和え	天ぷらはうどんに入れて食べても、そのままでも自由にどうぞ	牛乳,豚小間,油揚げ 板なしかまぼこ 焼き竹輪,塩昆布	うどん,白いりごま さつまいも,小麦粉 油	にんじん,だいこん,ごぼう 長ねぎ,干し椎茸,こまつな はくさい,きゅうり	566 kcal 22.6 g 21.0 g 1.8 g
5水	マヨポテトースト		ミネストローネ コーンサラダ	じゃがいもをのせたボリュームあるトーストです	牛乳,ツナオイル漬け ベーコン,レンズまめ	食パン,じゃがいも マヨネーズ,マカロニ 砂糖,油	パセリ,玉葱,だいこん コーン,マッシュルーム,トマト にんにく,しょうが,きゅうり にんじん,キャベツ,こまつな	563 kcal 21.1 g 24.4 g 2.9 g
6木	シーフードピラフ		カラフルサラダ オニオンスープ バケツ添え	バケツ(パン)をそえました。スープに浸して食べてもいいです	牛乳,豆乳バター,いか えび,ツナオイル漬け ピザチーズ,ベーコン	米,油,砂糖 バケツ (フランスパン)	にんじん,玉葱,マッシュルーム グリーンピース,キャベツ,きゅうり もやし,パプリカ,はくさい こまつな	585 kcal 24.5 g 19.0 g 2.7 g
7金	ご飯		筑前煮 わさび和え かつおふりかけ	野菜に味がしみた煮物です	牛乳,粉かつお,鶏肉 大豆,生揚げ	米,砂糖,白いりごま じゃがいも,こんにゃく 油	にんじん,ごぼう,干し椎茸 もやし,こまつな,はくさい	578 kcal 24.9 g 16.1 g 1.9 g
10月	ねぎ塩豚丼		わかめのポン酢あえ つみれ汁	お肉たっぷりな丼です	牛乳,豚小間,わかめ いわしすり身,若肉 赤みそ,白みそ 木綿豆腐	米,ごま油,油,でんぷん 白いりごま,砂糖 じゃがいも,こんにゃく	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱 にんじん,はくさい,きゅうり レモン,だいこん,しょうが	654 kcal 30.8 g 21.5 g 2.7 g
11火	ごはん		さばの塩焼き 切干大根の煮物 豚汁	脂ののった鯖です	牛乳,さば文化干し 焼き竹輪,油揚げ,豚肉 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,砂糖,じゃがいも こんにゃく	切干しだいこん,にんじん ごぼう,だいこん,長ねぎ	685 kcal 29.9 g 29.3 g 2.5 g
12水	みそラーメン		揚げ餃子 清見オレンジ	大人気のみそラーメンです	牛乳,豚ひき肉,赤みそ 白みそ,若鶏ひき肉	中華めん,ラード,油 ごま油,白すりごま ぎょうざの皮,でんぷん	長ねぎ,にんにく,しょうが 玉葱,にんじん,もやし,にら キャベツ,干し椎茸 清見オレンジ	594 kcal 23.5 g 21.9 g 2.6 g
13木	オムライス		コーンスープ 海藻サラダ	焼いた卵をチキンライスにのせて食べてください	牛乳,鶏こま肉,たまご 調製豆乳,鶏こま肉 わかめ	米,油,砂糖 ごま油,白いりごま	玉葱,マッシュルーム ピーマン,コーン,キャベツ きゅうり,にんじん	608 kcal 25.1 g 18.8 g 2.7 g
14金	チョコチップパン		ポークビーンズ 揚げワンタンのサラダ	甘いチョコチップパン	牛乳,大豆,豚小間	チョコチップパン じゃがいも,油,砂糖 ワンタンの皮 白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,こまつな キャベツ,もやし,水菜,コーン 長ねぎ	575 kcal 25.1 g 23.5 g 2.3 g
17月	きなこ揚げパン		ポトフ ミックスサラダ	揚げパンも人気メニューの一つです	牛乳,きな粉 鶏肉,ベーコン ウィンナー	ミルクパン,砂糖 じゃがいも,油	にんじん,玉葱,はくさい セロリー,かぶ,こまつな キャベツ,きゅうり,コーン	626 kcal 27.2 g 27.4 g 2.3 g
18火	わかめごはん		こまいの石垣揚げ マロニーの炒めもの みそ汁	こまい氷下魚と書きます。氷の下で生息している魚です	牛乳,炊きこみわかめ こまいドレス さつまいも,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,小麦粉,白いりごま 黒いりごま,はるさめ 油,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,にら にんにく,こまつな,ぶなしめじ 玉葱,しょうが	606 kcal 20.4 g 17.1 g 2.3 g
19水	カレーライス		キャロットドレッシング サラダ フルーツパンチ	フルーツパンチの中にはシャインマスカットのゼリーを入れました	牛乳,豚小間 豆乳バター	米,じゃがいも,油,米粉 砂糖,オレンジゼリー	玉葱,にんじん,しょうが にんにく,キャベツ,きゅうり こまつな,コーン,パイン シャインマスカットゼリー	597 kcal 17.8 g 14.4 g 2.2 g
21金	おめで鯛めし		鶏肉の照り焼き おひたし みそ汁 お祝いゼリー	卒業・進学おめでとう	ジョア,まだい,油揚げ 鶏肉,糸けずり節 わかめ,生揚げ,みそ 粉寒天,生クリーム	米,じゃがいも,砂糖	しょうが,こねぎ,にんじん はくさい,こまつな,長ねぎ もやし,アセロラジュース	617 kcal 29.3 g 19.4 g 2.6 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。

