

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 バケット添え | バケット(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 バケット (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。

