

令和6年度 3月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質
3月	菜の花ちらし寿司	○	油揚げ,たら加工品(桜でんぶ)	米,上白糖,白いりごま	にんじん,干し椎茸,なばな	595 kcal
	鱈のから揚げ		すけとうだら	でんぶん,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく	22.0 g
	沢煮椀		昆布(だし),削り節(だし),豚肉(細切り),蒸しかまぼこ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	17.4 g
	果物(はるか)				はるか	
4火	親子丼	○	鶏肉(薄切り),削り節(だし),たまご	米,サラダ油,上白糖,でんぶん	にんじん,玉葱,糸みつば	624 kcal
	野菜といかのあえもの		いか 短冊	サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,こまつな,きゅうり,玉葱	25.9 g
	果物(りんご)				りんご	18.0 g
5水	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		623 kcal
	こまったさんのポテトグラタン		鶏肉(薄切り),ロースハム,牛乳,ピザ用チーズ	サラダ油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,パン粉(乾燥)	玉葱,ほうれんそう	20.0 g
	トマトスープ		豚肉,鳥がら	サラダ油,マカロニ	にんにく,にんじん,玉葱,えりんぎ,水煮,しょうが,はくさい	20.4 g
6木	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		622 kcal
	小松菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油,白いりごま	こまつな	25.1 g
	わかさぎのガーリック揚げ		わかさぎ	でんぶん,揚げ油		18.9 g
	カレー肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),焼き竹輪	サラダ油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱	
7金	四川豆腐ライス	○	豚ひき肉,豚レバー,鳥がら,木綿豆腐	米,おしむぎ,サラダ油,上白糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな,ねぎ	602 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん	24.0 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	18.7 g
10月	カツカレーライス	○	鳥がら,鶏肉,鶏肉切り身(40g)	米,米粒麦,油,薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油	玉葱,しょうが,にんにく	663 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	20.8 g
	果物(いちご)				いちご	20.0 g
11火	ごはん	○		米		602 kcal
	鯖のごまつけ焼き		まさば	ごま油,白いりごま	しょうが	26.1 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ,しめじ,キャベツ,もやし,ねり梅	21.4 g
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
12水	きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	コッパパン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖		605 kcal
	コーンスープ		豚肉,鳥がら,牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,玉葱,ホールコーン,クリームコーン	20.2 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ	24.0 g
13木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		575 kcal
	さんが焼き		いわし すり身,たら すり身,押し豆腐,白みそ	パン粉(乾燥),白すりごま,上白糖,サラダ油	ねぎ,にんじん,しょうが,大葉	26.7 g
	けんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,カットわかめ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	15.7 g
14金	スパゲティ+ポリタン	○	豚肉,ウィンナー	スパゲティ(ハーフ),サラダ油,サラダ油	にんにく,にんじん,玉葱,えりんぎ,水煮,トマト水煮(ダイス缶),ピーマン	658 kcal
	ポテトのハニーサラダ		じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油		ホールコーン,にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	20.1 g
	セレクトマフィン(ココア・いちご)		豆乳	薄力粉,上白糖,サラダ油,粉糖		24.2 g

令和6年度 3月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1人1枚 たんぱく質 脂質
17月	ガーリックトースト	○		食パン、マーガリン	にんにく	578 kcal
	ABCマカロニポトフ		鳥がら、豚肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱	24.9 g
	ツナサラダ		ツナ(水煮)	サラダ油、上白糖	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん	23.5 g
	果物(不知火)				不知火	
18火	海南鶏飯(ハイナンジーファン)	○	鶏むね	米、おしむぎ、ごま油、上白糖、サラダ油、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ	587 kcal
	ラクサ風スープ		鳥がら、鶏肉(薄切り)、生揚げ、牛乳、むきえび	サラダ油、上白糖、でんぷん	にんにく、しょうが、玉葱	28.6 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖、ごま油	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	16.6 g
19水	赤飯	○	あずき(乾)	米、もち米		585 kcal
	鯖の揚げ煮		鯖(40g)	でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖	しょうが	24.8 g
	磯あえ		刻み海苔	三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	20.1 g
	お祝いかきたま汁		削り節(だし)、豚肉、たまご、なると	でんぷん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
21金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、鳥がら、赤みそ、甜麺醤	蒸し中華めん、ごま油、炒め油、上白糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし	633 kcal
	青のいびんポテト		大豆、あおのり	じゃがいも、揚げ油、でんぷん		22.6 g
	サイダー寒天		粉寒天	上白糖	黄桃缶	24.0 g

世界の料理
シンガポール
(6年外国語コラボ)

卒業・進級
お祝い献立

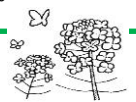
リクエスト給食
第1位

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー612kcal たんぱく質23.7g 脂質20.2g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。

旬の食材～菜の花～



菜の花はアブラナの花芽で、「なばな」や「花菜」とも呼ばれます。花蕾(からい)を食用とする「和種なばな」と、茎葉を食用とする「洋種なばな」があります。また、種子からは菜種油がとれます。栄養素がとても豊富で、とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスといわれています。体の抵抗力を高め、風邪などを予防します。菜の花は2月から3月にかけての春が旬です。春一番の季節を運ぶ食材として親しまれています。つぼみが密集していて、そろっているもの、葉や茎がやわらかく、切り口がみずみずしいものがおすすめです。今月の給食では、ちらし寿司に使います。

給食委員会児童が企画した「リクエスト給食」を実施します！

10月に実施した「給食ビンゴ」の景品として、1人1枚～2枚の給食リクエスト券を配布し、8つの人気メニューの中から食べたいメニューに投票しました。委員会の児童が開票を行い、得票数が多かった上位3つを3月の給食に取り入れました。楽しんで給食を食べてもらえたら、嬉しいです！

第3回 セレクト給食

今年度最後のセレクト給食は、マフィンの味を選べます。人気の「ポテトのハニーサラダ」と組み合わせました。

今月の給食目標 食生活について考えよう

- 給食のきまりを守れたか1年間のまとめをしよう。
- 成長期に必要な栄養素を知ろう。
- 望ましい食生活について考えよう。