

令和6年度



3月献立表



〈3月のめあて〉

進んで何でも食べよう

文京区立駒本小学校

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 食塩相当量
3月	ちらし寿司		鶏肉,高野豆腐,刻みのり	精白米,砂糖,サラダ油,★白ごま	生姜,人参,しめじ,菜の花,ホールコーン	590 kcal
	吉野汁		鶏肉,豆腐	でんぷん	大根,長ねぎ,小松菜,人参	23.4 g
	ももゼリー		粉寒天	砂糖	★ピーチジュース★白桃缶	17.6 g
4火	ココア揚げパン			★コッペパン,砂糖,大豆油		586 kcal
	ミネストローネ		大豆,ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも,コーンスターチ	玉ねぎ,人参,ダイズトマト,にんにく	20.7 g
	カントリーサラダ		白いんげん豆,ひよこ豆	サラダ油,砂糖	大根,キャベツ,きゅうり,レモン果汁	2.3 g
5水	スタミナ丼		豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,にら	607 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	赤ピーマン	23.6 g
	めかぶのワタンスープ		めかぶわかめ,★たまご	★ワタタン	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	20.0 g
6木	高菜チャーハン		豚肉	精白米,サラダ油,ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,高菜漬,ホールコーン	684 kcal
	白身魚の三平汁		★ホキ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	長ねぎ,人参,大根,白菜	24.4 g
	米粉抹茶蒸しパン		★たまご,★牛乳	米粉,砂糖,★バター,甘納豆		17.0 g
7金	みそラーメン		豚肉,白みそ,赤みそ,豆みそ	★蒸し中華めん,ごま油,サラダ油	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ	579 kcal
	青のりフライドポテト		青のり	じゃがいも,大豆油	もやし,ホールコーン,長ねぎ	22.9 g
	果物(清美オレンジ)				★きよみ	2.9 g
10月	切干大根のチンジャオロース丼		豚肉	精白米,押麦,サラダ油,でんぷん	にんにく,生姜,人参,エリンギ,切干大根	629 kcal
	わかめサラダ		生わかめ	砂糖,ごま油	ピーマン	25.1 g
	五目スープ		鶏肉,豆腐	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,ホールコーン	20.6 g
11火	米粉のカレーライス		豚肉	精白米,サラダ油,じゃがいも,米粉	にんにく,生姜,人参,玉ねぎ	660 kcal
	オレンジサラダ			砂糖		21.3 g
	はちみつヨーグルト		★プレーンヨーグルト	はちみつ,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,みかん缶	23.2 g
12水	ご飯			精白米		612 kcal
	わかさぎの甘酢あん		★わかさぎ	でんぷん,大豆油,砂糖,サラダ油	長ねぎ,生姜,もやし,玉ねぎ,人参,ピーマン	23.8 g
	豚汁		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	20.8 g
13木	セルフハンバーガー		牛肉,豚肉,★たまご	★丸パン,サラダ油,★パン粉	玉ねぎ,キャベツ	653 kcal
			★牛乳			32.7 g
	ポトフ		ベーコン,豚肉	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,セロリ,人参,白菜	29.7 g
14金	ツナのカレーピラフ		ツナ	精白米,押麦,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム	658 kcal
	ABCマカロニスープ		鶏肉	★ABCマカロニ	ピーマン,ホールコーン	20.5 g
	フィナンシェ風マフィン		★たまご,きな粉	★バター,砂糖,★薄力粉	人参,白菜	24.3 g
17月	米粉パン			★米粉パン		628 kcal
	魚のマヨネーズ焼き		★ホキ,★牛乳★粉チーズ	マヨネーズ(卵無し)	玉ねぎ,マッシュルーム	32.8 g
	コールスロー			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	30.0 g
18火	まめまめスープ		豚肉,ベーコン,白いんげん豆	サラダ油	玉ねぎ,にんにく,セロリ,人参	2.9 g
	赤飯		小豆	精白米,もち米,★黒ごま		656 kcal
	さわらの照り焼き		★さわら	砂糖	生姜	29.1 g
	おかかおひたし		かつお節	砂糖	小松菜,人参,もやし	22.2 g
	さつま汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	大根,長ねぎ	2.6 g
19水	ほうじ茶プリン		★生クリーム★牛乳,粉寒天	砂糖		
	ソース焼きそば		豚肉,青のり	サラダ油,★むし中華めん	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	629 kcal
	華風コーンスープ		豆腐	でんぷん	クリームコーン,ホールコーン,長ねぎ	25.8 g
21金	乳ない豆腐		粉寒天,★牛乳	砂糖	干し椎茸	16.6 g
	ジョア		★ジョア		みかん缶,★黄桃缶,パイン缶,レモン果汁	2.6 g
	ターメリックライス			サラダ油,精白米	玉ねぎ	24.1 g
	鶏の唐揚げクリスピー		鶏肉	大豆油,でんぷん,柿のたね	生姜	18.9 g
	イタリアンサラダ			サラダ油,オリーブ油,砂糖	きゅうり,人参,ホールコーン,赤ピーマン	2.7 g
麦入りキャバトマスープ	ベーコン	米粒麦,じゃがいも		玉ねぎ,キャベツ,人参,ダイズトマト		

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

- 【ひなまつり献立】3日月曜日【ホワイトデー献立】14日金曜日
 - 【和食の日】18日火曜日、進級と進学をお祝いしてお赤飯を提供します。
 - 【6年生リクエスト献立】太字で書かれている献立はリクエストのあったものです。
 - 【3月21日金曜日】今年度最後の給食は、全員が食べられるよう、アレルギーのない献立を取り入れています。
- 卒業を迎える6年生にとって、心に残る給食になりますように

今月の平均エネルギー：629Kcal
 たんぱく質：24.0g
 エネルギー目標値：611～689Kcal
 たんぱく質：21.1～32.5g