

令和3年度 3月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校

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	エネルギー	
						たんぱく質	脂質
1月	もちもちきなこあげパン	○	きな粉	米粉パン,油,砂糖		651	kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,ツナ	白すりごま,砂糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	28.2	g
	ひよこまめのポーシチュー		ぶた肉,ひよこまめ,生クリーム	じゃがいも,油,有塩バター,上新粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,セロリー	26.2	g
2火	さけちらし	○	鮭フレーク,刻みのり	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,砂糖	さやいんげん	620	kcal
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん	23.7	g
	てまりふのすましじる		木綿豆腐,もずく	手まりふ	生しいたけ,こまつな	14.3	g
	ひなあられ			ひなあられ			
3水	ドライカレー	○	大豆,ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,りんご,マッシュルーム,トマトジュース	697	kcal
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし	25.7	g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶詰,もも缶詰	15.8	g
4木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		608	kcal
	とうふステーキあんかけソース		木綿豆腐	油,砂糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	22.1	g
	かぼちゃのにつけ			砂糖	西洋かぼちゃ	14.8	g
	とんじる		ぶた肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
5金	みそラーメン	○	ぶた肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし缶詰(休-ル)	680	kcal
	ツナとチーズのはるまき		しらす干し,ツナ,チーズ	はるまきの皮,パン粉,マヨネーズ(エッグフリー),油	玉葱	25.9	g
	くだもの(いちご)				いちご	24.4	g
8月	ミルクパン	○		ミルクパン		613	kcal
	しろみざかなのこうそうやき		ホキ	小麦粉,マヨネーズ(エッグフリー),パン粉,乳なしマーガリン	パセリ	26.5	g
	ポテトスープ		とり肉	じゃがいも	玉葱,キャベツ,マッシュルーム,セロリー,こまつな,とうもろこし缶詰(休-ル)	23.5	g
	くだもの(かんきつ類)				かんきつ類		
9火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		659	kcal
	さばのピリからやき		さば	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	30.0	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		19.6	g
	とうふチゲ		木綿豆腐,ぶた肉,白みそ,赤みそ	普通はるさめ,ごま油	はくさい,キムチ,りょくとうもやし,にんじん,にら		
10水	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,おおむぎ(押麦),油,砂糖,ごま油	キムチ,ねぎ	530	kcal
	ちゅうかわかめスープ		とり肉,なると,カットわかめ		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ,きくらげ,しょうが	19.5	g
	やさいのゆかりあえ		かつお節	ごま油	キャベツ,きゅうり,ゆかり	16.5	g
11木	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		688	kcal
	ししゃものなんばんづけ		子持ちししゃも	かたくり粉,油,砂糖	ねぎ	29.9	g
	のりポテト		あおのり	じゃがいも		20.5	g
	にくだんごいりスープ		ぶた肉,大豆,赤みそ	かたくり粉	しょうが,ねぎ,干し椎茸,りょくとうもやし,にんじん,はくさい,こまつな		
12金	ぶどうパン	○		ぶどうパン		593	kcal
	おからハンバーグケチャップソース		ぶた肉,おから	油,砂糖	玉葱	26.3	g
	にんじんシリシリ		ツナ	油	にんじん	22.8	g
	やさいスープ		とり肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均 摂取量	627	16	27	344	108	2.3	3.0	258	0.39	0.52	33	2.2	4.9





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	
						たんぱく質	脂質
15月	さんしょくピラフ	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,とうもろこし,缶詰(体-丸),さやいんげん	637	kcal
	さかなのオーロラソースがけ		すけとうだら	かたくり粉,油,マヨネーズ(エックフリー),砂糖	しょうが,にんにく,玉葱	23.6	g
	カレーソテー		ぶた肉	油	玉葱,キャベツ,ブロッコリー	18.2	g
	ABCスープ		とり肉	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー		
16火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		611	kcal
	のりのつくだに		焼きのり	砂糖		24.1	g
	にしきたまご		ぶた肉,たまご	油,砂糖	玉葱,にんじん	19.7	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖,ごま油,白いりごま	りょくとうもやし,こまつな		
	さわにわん		ぶた肉,木綿豆腐	油,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ねぎ,生しいたけ		
17水	カレーライス	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,油,上新粉,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,ほうれんそう,ごぼう,りんご,セロリー	635	kcal
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,玉葱	21.2	g
	くだもの(かんきつ類)				かんきつ類	14.6	g
18木	マーボーどん	○	木綿豆腐,ぶた肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸	630	kcal
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタンの皮	にんじん,はくさい,ねぎ	25.9	g
	こまつなのごまじゃこいため		ちりめんじゃこ	ごま油,白すりごま,白いりごま	こまつな	19.6	g
	くだもの(いちご)				いちご		
19金	ゴマごはん	○		米,白すりごま,白いりごま		628	kcal
	ぶたのしょうが焼き		ぶた肉	油,かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱	25.2	g
	こまつなかんてんサラダ		寒天	砂糖,ごま油	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんにく,しょうが	20.7	g
	じゃがいもとわかめみそしる		木綿豆腐,わかめ,とり肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも	ねぎ,えのきたけ		
22月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		575	kcal
	イカのユーリンチソースがけ		いか	かたくり粉,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,パセリ	24.2	g
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	12.7	g
	じゃがいもとこまつなのみそしる		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな		
23火	せきはん	○	ささげ	米,もち米,黒いりごま		617	kcal
	ぶりのてりやき		ぶり	砂糖	しょうが	27.8	g
	キャベツのいそあえ		刻みのり,かつお節	ごま油	キャベツ	21.2	g
	すましじる		かまぼこ,木綿豆腐,沖繩もすく	焼きふ(庄内ふ)	糸みつば,こまつな		

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やさきぎなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の際に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

3月給食目標 1年間の食育のまとめをしよう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるようになった	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×