

令和4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	1献立	
						たんぱく質	エネルギー
1 水	シュガートースト	○		★食パン、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖		594	kcal
	フレンチサラダ		油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶	19.5	g	
	クリームシチュー		鶏肉、★ピザチーズ、★生クリーム、★牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、★バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、セロリー、パセリ	33.3	g
					62.6	g	
2 木	タコライス	○	鶏肉、大豆	米、麦油、ワンタンの皮	玉葱、ピーマン、にんにく、キャベツ	698	kcal
	シーフードサラダ		★いか、★むきえび	上白糖、油	キャベツ、きゅうり、玉葱、レモン果汁、りんご	30.0	g
	ABCスープ		鶏肉	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	23.9	g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	温州蜜柑ジュース	98.9	g
3 金	ちらしずし	○	油揚げ、★たまご	米、三温糖、白いりごま、油	かんぴょう、椎茸、れんこん、にんじん、さやえんどう	556	kcal
	キャベツときゅうりのそくせきづけ				きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが	21.0	g
	すましじる		豆腐、ちらし蒲鉾		椎茸、みつば	17.7	g
	ミルクゼリーおうとうソース		寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	もも缶、レモン果汁	82.9	g
6 月	こぎつねごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、麦油、三温糖	にんじん、しょうが、さやいんげん	691	kcal
	にしきたまご		鶏肉、★たまご	油、上白糖	玉葱、にんじん	31.6	g
	やさいのゆかりあえ		かつお加工品	ごま油	キャベツ、きゅうり、ゆかり	29.7	g
	とんじる		★豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	80.5	g
7 火	もちもちきなこあげパン	○	きな粉	油、上白糖		588	kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	24.5	g
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー	マカロニ、じゃがいも、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	25.5	g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	71.0	g
8 水	むぎいりわかめごはん	○	わかめごはんのもと	米、麦		563	kcal
	さばのおろしやき		★さば	かたくり粉、小麦粉、上白糖	しょうが、だいこん	25.3	g
	キャベツのおかかあえ		かつお加工品	白いりごま	こまつな、キャベツ、にんじん	15.9	g
	やさいたっぷりみそしる		みそ	じゃがいも	しめじ、だいこん、ねぎ、こまつな	82.8	g
9 木	マーボーどん	○	豆腐、★豚肉、大豆、みそ、八丁みそ	米油、三温糖、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、にら、たけのこ、椎茸	624	kcal
	ワンタンスープ		鶏肉、わかめ	ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい	26.2	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	20.6	g
						89.7	g
10 金	ごはん	○		米、麦		698	kcal
	コロッケ		★豚肉	じゃがいも、ポテトパウダー、油、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、玉葱	23.9	g
	にんじんシリシリ		まぐろ缶	油	にんじん	21.8	g
	みそしる		豆腐、わかめ、みそ		ねぎ	111.2	g
	くだもの				くだもの		
13 月	ぶたキムチどん	○	★豚肉、コチュジャン	米油、三温糖、ごま油	玉葱、にら、キムチ漬け、もやし	669	kcal
	ごもくビーフンいため		★豚肉	油、ビーフン、上白糖、白すりごま、黒いりごま	にんにく、椎茸、にんじん、キャベツ	28.0	g
	トックいりたまごスープ		鶏肉、★たまご	トック油	にんじん、椎茸、ほうれんそう、ねぎ	19.7	g
						97.8	g



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日	たんぱく質	脂質	炭水化物
						kcal	g	g	g
14 火	キャロットライス	○	鶏肉,★牛乳,★むきえび,★生クリーム	米,麦,ソフトタイプマーガリン,油 ★バター,小麦粉	にんじん,玉葱,しめじ,パセリ	668			kcal
	コールスローサラダ		★ハム	油	キャベツ,にんじん,きゅうり	26.6		g	
	やさいスープ		鶏肉	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	26.9		g	
						85.8		g	
15 水	ハヤシライス	○	★豚肉	米,麦,油,小麦粉,米粉,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー にんにく	669			kcal
	じゃがいもパリパリサラダ			じゃがいも,揚げ油,三温糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶	20.3		g	
	くだもの				くだもの(りんご)	24.9		g	
						98.4		g	
16 木	ごはん	○		米,麦		558			kcal
	とうふハンバーグ		★豚肉,鶏肉,おから,豆腐	パン粉,上白糖	玉葱	23.5		g	
	コーンいりやさいソテー			油	キャベツ,もやし,とうもろこし缶,にんじん	18.1		g	
	かきたまじる		豆腐,わかめ,★たまご	かたくり粉	ねぎ,こまつな	80.0		g	
17 金	あんかけやしそば	○	★豚肉,焼き竹輪	中華めん,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉葱,たけのこ,椎茸,にんじん もやし	617			kcal
	ちゅうかサラダ		★ハム	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.8		g	
	にゅうないどうふ		寒天,★牛乳,★生クリーム	上白糖	ミックスフルーツ	20.3		g	
						85.0		g	
20 月	スパイシーチキンカレー	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉 ソフトタイプマーガリン,中ざら糖	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん	763			kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ缶	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.9		g	
	フルーツしらたまパンチ			白玉粉,上白糖	ミックスフルーツ	22.3		g	
						120.5		g	
22 水	ジョア	○	★ジョア			667			kcal
	せきはん		ささげ	米,もち米,黒いりごま		27.7		g	
	とりのからあげ		鶏肉	かたくり粉,油	しょうが,にんにく(りんご)	23.0		g	
	わかめとツナのあえもの		わかめ,まぐろ缶	エッグフリーマヨネーズ	キャベツ	88.5		g	
	おいわいすましじる		ちらし蒲鉾		椎茸,みつば				
	くだもの				くだもの				

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	642	24.9	22.9	330	89	2.1	3	262	0.38	0.5	33	6.2	2.6

3月の献立から

3月3日は「桃の節句」です。「桃の節句」は五節句のひとつで、「上巳の節句」といいます。この時期に咲く花のひとつに「桃」があり「桃の節句」と呼ばれるようになったと言われています。3日の給食では、「桃の節句」に合わせてちらしずしとミルクゼリーを作ります。ちらしずしには甘めに味付けしたかんぴょうやれんこん、卵焼き、絹さやなどをのせて色鮮やかに仕上げます。デザートはミルクゼリーの上には黄桃のソースをかけていただきます。

3月22日は今年度最後の給食になります。6年生の卒業と在校生の進級をお祝いしてお赤飯を炊きます。また、お祝いすまし汁の中には桜の形をかたどったかまぼこも入ります。この日の飲み物は牛乳ではなくジョアを提供します。プレーン・ストロベリー・白ぶどう・ブルーベリーの中から選びます。