

令和5年度 3月 こんだてひょう

中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	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	その他	17才- たんぱく質 総質
1 金	○	ちらしすし	★卵 のり	米 砂糖 油	椎茸 かんぴょう 人参 さやえんどう	酒 水 酢 塩 醤油 みりん	572 kcal
		さわらのさいきょうやき	鯖 味噌	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	18.8 %
		なのはなのからししょうゆかけ			菜花 小松菜	醤油 粉からし 酒	25.3 %
		すましじる	だし削り節 豆腐 わかめ	ふ	人参 えのきたけ ねぎ みつば	水 酒 塩 醤油	
		ももゼリー	アガー	砂糖 ももジュース		水	
4 月	○	きなこあげパン	きな粉	★コッペパン 油 砂糖		塩	611 kcal
		じゃがいものオランダふう	★ベーコン ★豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 塩 こしょう	15.5 %
		はなやさいのピクルス		砂糖	初刀切 ブロッコリー 人参	酢 塩 一味唐辛子	32.4 %
		デコボン			デコボン		
5 火	○	カレーライス	鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも マーガリン(乳不使用) 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご(加熱) セロリー トマト缶	水 鶏ガラ クミン粒 コリアンダー カラムマサラ ターメリック クミン粉 カレー粉 塩 しょう 油厚ソース 醤油	734 kcal
		ツナいりゆでやさい フルーツポンチ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 塩 醤油 しょう 油	11.6 %
				砂糖 サイダー	もも缶詰 りんご缶詰 みかん缶詰	水 赤ワイン レモン汁	24.9 %
6 水	○	スパゲッティボロネーゼ	★豚挽き肉	★スパゲッティ 油 マーガリン(乳不使用)	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ	ワイン トマトケチャップ 水 塩 しょう 油	684 kcal
		じゃこいりカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ きゅうり ビーマン	酢 塩 しょう 油	13.5 %
		まっちゃあずきスコーン	★ヨーグルト ゆであずき	小麦粉 砂糖 ★バター		茶 ベーキングパウダー	31.6 %
7 木	○	ごはん		米		水 酒	610 kcal
		だいずいりハンバーグ	大豆 ★豚挽き肉	マーガリン(乳不使用) パン粉(卵・乳不使用)	玉ねぎ	塩 しょう 油 ナツメグ 中濃ソース 濃厚ソース トマトケチャップ	16.3 %
		さんしょくソテー やさいスープ		マーガリン(乳不使用)	人参 コーン缶 ほうれん草	塩 しょう 油	28.6 %
8 金	○	はつがげんまいごはん		米		水	570 kcal
		わかさぎのしよくあげ	★わかさぎ 青のり	てん粉 小麦粉 油		塩 酒 カレー粉 水	16.1 %
		あおなのごまあえ こんさいじる		砂糖 ★ごま	もやし 人参 小松菜	醤油 みりん 出し汁	26.2 %
11 月	○	キムチチャーハン	★豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ キムチ	水 塩 しょう 油	57.3 kcal
		いかのしょうがやき	★いか		生姜	醤油 酒 みりん	20.5 %
		ちゅうかサラダ		砂糖 ごま油 油	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	24.8 %
		ワントンスープ りんご	鶏肉	ワントンの皮	にんにく 葱 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜	水 鶏ガラ 塩 醤油 生姜	
12 火	○	わかめごはん	わかめ	米 大麦		水 酒	610 kcal
		さかなのなたねむし	ホキ ★卵	油 マヨネーズ(卵不使用)	生姜 しめじ パセリ	醤油 塩	19.0 %
		やさいのしおふうみ			キャベツ きゅうり 人参	出し汁 塩	34.5 %
		とうふじる	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 ねぎ 小松菜	水 塩 酒 醤油	
13 水	○	あおじそごはん		米	しそ	水 酒	58.3 kcal
		あつやきたまご	鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース(冷凍)	醤油 塩 酒 出し汁	17.4 %
		はくさいのおひたし	かつお節		白菜 ほうれん草	醤油 出し汁	29.5 %
		みそじる	だし削り節 味噌	じゃがいも	大根 ねぎ	水	
14 木	○	ごはん		米		水 酒	59.4 kcal
		マーボーどうふ	豆腐 豚ひき肉 味噌 大豆	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 ねぎ	鶏ガラ 水 醤油 酒 塩 ごま油 トウバンジャン テンメンジャン	16.4 %
		だいこんサラダ		油 砂糖	大根 水菜 玉ねぎ	酢 塩 しょう 油	29.1 %
15 金	○	ピリからこんにやく		ごま油 こんにやく 砂糖		酒 醤油 水 一味唐辛子	
		わかめうどん	だし削り節 鶏肉 味噌 わかめ	★うどん	人参 葱 椎茸 小松菜	水 酒 塩 醤油	64.0 kcal
		ツナいりゆでやさい(わふう)	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 醤油	15.4 %
			味噌	米 大麦 ごま油 砂糖	にんにく	水 塩 醤油 酒 みりん トウバンジャン テンメンジャン	27.8 %



18月	ごはん		米		水 酒	606 kcal
	さかなのこうみゃき	さば	砂糖	生姜 ねぎ	醤油 酒	18.3 %
	ひじきのにもの	ひじき さつま揚げ だし削り節	油 糸こんにゃく 砂糖	人参 さやえんどう	水 醤油 みりん	27.6 %
	みそしる	油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	じゃがいも	小松菜	水	
19火	ハニートースト		食パン マーガリン はちみつ			573 kcal
	ホワイトシチュー	★豚肉 ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも ★バター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ	水 豚骨 塩 こしょう	15.4 %
	ゆでやさい		砂糖	もやし キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	酢 塩	35.8 %
	きよみオレンジ			清見オレンジ		
21木	せきはん	ささげ	米 もち米		水 酒 塩	604 kcal
	とりにくのからあげ	鶏肉	でん粉 油	生姜	醤油 塩 みりん	16.2 %
	こまつなとコーンのおひたし			小松菜 コーン缶	醤油 みりん 出し汁	29.4 %
	おいわいすましじる いちご	だし削り節 蒸しかまぼこ		たけのこ しめじ ねぎ みつば いちご	水 酒 醤油 塩	

	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	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	612	16.3	29.4	344	100	2.3	3.0	245	0.38	0.51	31	2.2	6.0

★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。



しゅん しよくざい
～旬の食材～

さわら、なのはな、

新キャベツ、きよみオレンジ、いちご

★3月1日 ひなまつり献立

★3月8日 かみかみ献立

★3月21日 進級・卒業お祝い献立

【6年生リクエスト献立】

★3月4日 きなこあげパン

★3月5日 カレーライス フルーツポンチ



【4月1週目こんだてひょう】

9火	さくらトースト		★食パン マーガリン ジャム 砂糖	桜の花塩漬		55.5 kcal
	はるキャベツとぶたにくのスープ	豚肉 豆腐	油 はるさめ	玉ねぎ 椎茸 人参 菊 キャベツ	塩 こしょう 酒 醤油	16.4 %
	ベーコンポテト	ベーコン	油 マーガリン(乳不使用) じゃがいも	玉ねぎ	塩 こしょう	35.7 %
	きよみオレンジ			清見オレンジ		
10水	カレーライス	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも マーガリン(乳不使用) 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶	水 豚骨 クミン粒 コリアンダー ガラムマサラ ターメリック クミン粉 カレー粉 塩 こしょう 濃厚ソース 醤油	607 kcal
	イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ にんにく	果実酢(ぶどう酢) 塩 こしょう	12.4 %
	いちご			いちご		27.9 %
11木	マーボーどん	豆腐 豚ひき肉 味噌 大豆	米 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 菊 椎茸 ねぎ	鶏ガラ 水 醤油 酒 塩 こしょう トウバンジャン テンメンジャン	64.8 kcal
	もやしとにらのナムル		ごま油 砂糖	もやし にら にんにく	醤油	17.8 %
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんにく 菊 人参 玉ねぎ こまつな	水 鶏ガラ 醤油	26.8 %
12金	スパゲッティミートソース	豚ひき肉	★スパゲッティ マーガリン(乳不使用) 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン ホールトマト トマトピューレ	塩 こしょう グリッパ 水 中濃ソース オレガノ バイリーフ	57.1 kcal
	ツナサラダ	ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 キャベツ ほうれんそう	酢 塩 こしょう 醤油	15.8 %
	りんごゼリー	アガー	りんごジュース 砂糖		水 鶏ガラ 醤油	28.2 %