

令和3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	I類キー たんぱく質 脂質
1 火	菜飯	○	鶏もも	精白米,炒め油,三温糖	こまつな	693 kcal
	ほっこり南瓜			でんぷん,揚げ油 三温糖,ごま	かぼちゃ	23.4 g
	いかと冬野菜の煮物		いか,豚ばら	さといも,ちくわぶ 三温糖	だいこん,かぶ,にんじん	21.1 g
2 水	たこめし	○	たこ	精白米,もち米	糸みつば	651 kcal
	焼きビーフン		豚ばら	炒め油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,キャベツ,小松菜,もやし	28.5 g
	おでん		昆布,竹輪,揚げボール がんも,たら,鱈,たまご	三温糖,こんにゃく ちくわぶ,でんぷん	大根,ねぎ,にら,しょうが	20.7 g
3 木	ちらしずし	○	あなご,えび,海苔	精白米,上白糖 三温糖,ごま	れんこん,にんじん かんぴょう,菜の花	678 kcal
	祝い汁		豆腐,はんぺん	でんぷん	玉葱,青梗菜	20.6 g
	桃の節句の焼き菓子		たまご	薄力粉,砂糖,バター アーモンド,はちみつ	黄桃(缶)	21.4 g
4 金	牛丼	○	牛肩ロース	精白米,炒め油,しらたき, 三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	667 kcal
	ひつまみ		鶏もも	薄力粉,でんぷん	大根,にんじん,白菜 ねぎ,こまつな	20.8 g
	くだもの				いちご	24.6 g
7 月	豚とツナのチャーハン	○	豚ひき肉,ツナ	精白米,押麦,炒め油,ごま	にんにく,玉葱,ねぎ,パセリ	652 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも はちみつ,サラダ油	コーン,にんじん,キャベツ きゅうり	19.4 g
	白菜スープ		ベーコン	春雨	玉葱,にんじん,白菜	24.2 g
8 火	焼きカレーパン	○	鶏ひき肉,たまご	パンプキンパン,薄力粉 サラダ油,パン粉	にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,にんじん,トマト	664 kcal
	フイヤベース		鶏もも,ベーコン,ほたて えび,いか,ひよこ豆	炒め油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,トマト	30.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	くだもの缶	22.9 g
9 水	ごはん	○		精白米		619 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		生鮭,豚ひき肉,白みそ	炒め油,でんぷん,バター	もやし,にんじん キャベツ,コーン	30.6 g
	さつま汁		鶏もも,油揚げ 白みそ,赤みそ	さつまいも	大根,ねぎ	18.1 g
10 木	発芽玄米ごはん	○		精白米,発芽玄米		696 kcal
	フォーチュンコロッケ		豚ひき肉,たまご,たこ ウィンナー,うずら卵	じゃがいも,サラダ油 薄力粉,パン粉,三温糖	玉葱,にんじん	23.7 g
	ひじきあえ		ひじき,ほたて	ごま油	もやし,きゅうり,赤ピーマン	23.0 g
	野菜スープ				青梗菜,玉葱,えのき	
11 金	練馬スパゲティー	○	ツナ,海苔	スパゲティー サラダ油,上白糖	にんにく,玉葱,えのき,大根	699 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	小松菜,きゅうり,玉葱	26.2 g
	チョコバナナマフィン		たまご,牛乳	薄力粉,上白糖,バター チョコチップ	バナナ	26.7 g
14 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン,揚げ油 上白糖		668 kcal
	きのこのオムレツ		ベーコン,たまご 豆乳,チーズ	炒め油,三温糖	玉葱,えのき,しめじ エリンギ,トマト	28.4 g
	具だくさんスープ		鶏もも	じゃがいも 炒め油,マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー,小松菜	32.0 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	I初ギ- たんぱく質 脂質
15 火	ごはん	○		精白米		603 kcal
	豚の生姜焼き		豚肩ロース	上白糖, でんぷん	しょうが	24.5 g
	アーモンドあえ			アーモンド	キャベツ, もやし, にんじん	22.0 g
	すまし汁		鶏もも, たまご	そうめん	青梗菜	
16 水	パワフルみそラーメン	○	豚ひき肉, 赤みそ	中華めん, ごま油 サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, キャベツ, にら	694 kcal
	青のいびんズ		大豆, 青のり	じゃがいも でんぷん, 揚げ油		25.0 g
	スーパーサイダー フルーツ寒天		寒天	三温糖	くだもの缶	23.3 g
17 木	ごはん	○		精白米		656 kcal
	小魚のガーリック風味		きびなご	でんぷん, 揚げ油		25.8 g
	チャンフルー		豚ばら, たまご 糸削り, 豆腐	炒め油, おろし でんぷん	玉葱, もやし, にら, 万能ねぎ	25.5 g
	みそ汁		鶏もも, 油揚げ, 白みそ		かぼちゃ, 大根, ごぼう, 万能ねぎ	
18 金	パエリア	○	鶏もも, えび, いか, ぼたて	精白米, 押麦, 炒め油	にんにく, 玉葱, トマト 赤ピーマン, ピーマン	600 kcal
	カレーポトフ		鶏もも, ウィンナー	炒め油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, 白菜	26.2 g
	くだもの				いちご	18.9 g
22 火	ごはん	○		精白米		681 kcal
	ひじきふいかけ		ひじき, 糸削り	三温糖, ごま		26.6 g
	魚の唐揚げ 野菜あん		ぶり	でんぷん, 揚げ油	大根, 万能ねぎ	25.2 g
	豚汁		豚肩肉, 白みそ, 赤みそ	炒め油, 里いも こんにゃく	大根, ごぼう, ねぎ	
23 水	米粉パン	○		米粉パン		681 kcal
	デリシャスグラタン		えび, 鶏もも, 牛乳 生クリーム, チーズ	マカロニ, 炒め油 薄力粉, パン粉	玉葱, にんじん マッシュルーム	30.4 g
	スパイシースープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, にんじん, 玉葱	29.9 g

今月の平均栄養価 : エネルギー 663Kcal たんぱく質 25.7g 脂質23.7g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。

※青字の料理名について

4年生 外国語活動『オリジナルランチを作ろう!』において、給食で食べたいメニューを考え、発表し合いました。発表を聞いて、自分も食べてみたいメニューに投票しました。各クラス投票上位のうち、給食で実現可能なものを選び、3月の給食に出します。4年生が考えたメニュー例を紹介します。

