

# 3月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	774 32.1 25.8
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	水	牛乳		牛乳					849 kcal
		ポークカレー	豚肉		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	24.2 g
		マカロニサラダ			マカロニ, 砂糖	マヨネーズ, サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.4 g
		りんご						りんご	2.2 g
2	木	牛乳		牛乳					735 kcal
		あなごちらし寿司	油揚げ, あなご, たまご	のり	米, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	かんぴょう, れんこん	31.7 g
		すまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	24.5 g
		ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳	砂糖				2.0 g
3	金	牛乳		牛乳					716 kcal
		五目うどん	豚肉, かまぼこ		うどん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	32.4 g
		豆腐のまさご揚げ	豆腐, 鶏ひき肉, たまご	ひじき, ちりめんじゃこ	でんぶん	サラダ油	にんじん	しょうが, ながねぎ	29.2 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	2.9 g
6	月	牛乳		牛乳					830 kcal
		ワカメごはん		わかめ	米				32.9 g
		豚肉と野菜の煮物	豚肉		砂糖		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, だいこん, れんこん, ふなしめじ	19.9 g
		母子餅	あずき		白玉粉, 上新粉		よもぎ		3.1 g
7	火	牛乳		牛乳					840 kcal
		明日葉のミートソースが*	豚ひき肉, 大豆		スパゲティ, 薄力粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油, バター	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	29.5 g
		フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	30.3 g
		八丈レモンケーキ	たまご	調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, 薄力粉	バター		レモン	2.2 g
8	水	牛乳		牛乳					787 kcal
		ごはん			米				34.7 g
		鮭のピリ辛焼き	鮭			ゴマ油			22.4 g
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	3.5 g
		根菜汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん	だいこん, ごぼう, れんこん, ながねぎ	みかんジュース
みかんゼリー		寒天	砂糖						
9	木	牛乳		牛乳					846 kcal
		豚キムチ丼	豚肉		米, でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ, 白菜キムチ	28.5 g
		春雨サラダ	ハム		春雨, 砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり, キャベツ	27.5 g
		黒ゴマプリン		寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	砂糖	黒練りごま			2.6 g
10	金	牛乳		牛乳					717 kcal
		チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	21.1 g
		アップルパイ			パイシート, 砂糖	バター		りんご, レモン	25.3 g
								3.1 g	
13	月	牛乳		牛乳					798 kcal
		ピビンバ	たまご, 豚肉, 赤みそ		米, 押麦	サラダ油, ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, 大豆もやし	33.4 g
		フゲン菜としめじのスープ	鶏肉				にんじん, チンゲンツアイ	ふなしめじ	29.6 g
		ミルクプリンピーチソース		寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	砂糖, コーンスターチ			ピーチジュース, 黄桃缶	2.4 g
14	火	牛乳		牛乳					768 kcal
		鯛のまぜごはん	まだい	こんぶ	米, 押麦		さやいんげん	しょうが	41.7 g
		擬製豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, たまご	ひじき	砂糖, でんぶん	サラダ油	にんじん	ながねぎ, しょうが	27.0 g
		花咲くすまし汁	鶏肉, 豆腐		おふ		にんじん	だいこん, ながねぎ	2.7 g
元気ヨーグルト		ヨーグルト							
15	水	牛乳		牛乳					764 kcal
		みそラーメン	豚肉, 赤みそ		むし中華めん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, いら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ながねぎ, コーン	28.1 g
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール, 砂糖			黄桃缶, バイナッフル缶, みかん缶	16.7 g
								3.1 g	

ブックメニュー  
～和泉式部集～

和食の日  
～卒業お祝い献立～

16	木	牛乳		牛乳				802 kcal	
		ごはん			米			33.8 g	
		白身魚の塩こうじ焼き	シルバー						24.9 g
		じゃがいもゴマみそあえ	白みそ		じゃがいも, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, こまつな	玉ねぎ	3.1 g
		かきたま汁	豆腐, たまご		でんぷん		にんじん	キャベツ, ぶなしめじ, ながねぎ	
17	金	オレンジジュースorカフェ・乳	セレクトドリンク					795 kcal	
		ごはん			米			28.6 g	
		鶏の唐揚げ	鶏肉		薄力粉, でんぷん	サラダ油		しょうが	24.2 g
		おひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	2.0 g
		塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	キャベツ, だいこん, えのきたけ, ながねぎ	
22	水	牛乳		牛乳				799 kcal	
		チーズドック	ウィンナー	チーズ	コッペパン			キャベツ	29.4 g
		コーンクリームスープ	ベーコン, 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, クリームコーン, コーン	42.8 g
		でこぼん						デコボン	3.7 g
23	木	牛乳		牛乳				830 kcal	
		ワカメごはん		わかめ	米				31.3 g
		野菜メンチカツ	豚ひき肉, たまご		パン粉, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	27.9 g
		のりあえ		のり	砂糖		こまつな, にんじん	キャベツ	3.4 g
		みそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ	わかめ				ながねぎ	

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

