

3月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	791 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.6 g
	脂質	18.4~27.6g		25.4 g
	塩分相当量	2.5g未満		2.6 g

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		E値 - たんぱく質 脂質量 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	
3	月	牛乳		牛乳					766 kcal
		鮭ちらし寿司	鮭,油揚げ,たまご	のり	米,砂糖	白ごま,サラダ油	さやいんげん	かんぴょう	33.8 g
		菜の花のおひたし			砂糖		なばな,にんじん	もやし	23.2 g
		ひな祭りすまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	2.8 g
		ピーチゼリー		寒天	砂糖		ピーチジュース,黄桃缶		
4	火	牛乳		牛乳					825 kcal
		スパゲティベスコートレ	エビ,たこ,いか	わかめ	スパゲティ,砂糖,薄力粉	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ	34.0 g
		ワカメともやしのサラダ			砂糖	サラダ油		もやし,きゅうり,コーン,玉ねぎ	24.0 g
		抹茶チョコチップケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖,薄力粉,チョコチップ	バター			2.6 g
5	水	牛乳		牛乳					838 kcal
		大豆入りひじきごはん	大豆,油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		31.0 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも,砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん,さやいんげん	しょうが,玉ねぎ,干し椎茸	23.4 g
		もやしのゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	2.7 g
		よもぎ団子	きな粉		白玉粉,上新粉,砂糖		よもぎ		
6	木	牛乳		牛乳					794 kcal
		ライス・ウイズ・ミント・ミート(ひき肉の混ぜご飯)	豚ひき肉		米,砂糖	オリーブ油	赤ピーマン,ピーマン	にんにく,黄ピーマン	30.5 g
		スープ・ヤ・サマキ(サバの漁師風スープ)	さば		砂糖		にんじん,パセリ,トマトピューレ,ホールトマト	玉ねぎ,レモン	28.1 g
		ひよこ豆サラダ	ベーコン,ひよこまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.0 g
		ミルクプリン・マンゴソース		寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖,コーンスターチ		マンゴー缶		
7	金	牛乳		牛乳					759 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン,グラニュー糖	サラダ油			31.2 g
		コーンシチュー	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,コーン,クリームコーン	27.7 g
		大根と水菜のサラダ			砂糖	サラダ油	みずな	だいこん,黄ピーマン,玉ねぎ	2.8 g
10	月	牛乳		牛乳					803 kcal
		メキシカンピラフ	ウィンナー		米	サラダ油	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	22.9 g
		マカロニスープ	鶏肉		マカロニ		にんじん,パセリ	玉ねぎ,キャベツ	27.5 g
		アップルパイ			パイシート,砂糖	バター	りんご,レモン	2.7 g	
11	火	牛乳		牛乳					766 kcal
		ごはん			米				31.9 g
		ポーポー焼き	さんま,まだら,たまご,赤みそ	のり	パン粉		にんじん	ながねぎ,しょうが	20.1 g
		のりあえ			砂糖		こまつな,にんじん	キャベツ	2.6 g
		おくずがけ	油揚げ		里芋,しらたき,てんぷん,豆麩,そうめん		にんじん,さやいんげん	ごぼう,干し椎茸	
12	水	牛乳		牛乳					787 kcal
		チョコップ ビスキューパン	たまご		チョコチップパン,グラニュー糖,薄力粉	バター,アーモンド			33.2 g
		カスレ	豚肉,ウィンナー,大豆,いんげんまめ		米粉,砂糖		にんじん,ホールトマト,トマトピューレ	玉ねぎ,セロリー	35.5 g
		ヴィネグレットソースのサラダ			砂糖	サラダ油	こまつな,にんじん	キャベツ,にんにく,玉ねぎ	2.2 g
13	木	牛乳		牛乳					745 kcal
		エビピラフ	エビ		米	バター	にんじん	コーン	33.3 g
		トムソーヤ島の魚とベーコンのソテー	まだら,ベーコン		砂糖,薄力粉	サラダ油,オリーブ油			19.3 g
		赤毛のアンの子キンサラダ	鶏肉ささ身		砂糖	マヨネーズ	こまつな,にんじん	きゅうり,キャベツ,セロリー,レモン汁	2.7 g
		炉辺荘の野菜スープ			じゃがいも,砂糖		にんじん,パセリ	玉ねぎ,かぶ,グリーンピース	
14	金	セレクトドリンク		カフェオレ					844 kcal
		ごはん			米				25.2 g
		フライドチキン	鶏肉		薄力粉,てんぷん	サラダ油		しょうが,ガーリックパウダー	29.5 g
		カラフルサラダ				サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,ガーリックパウダー,レモン汁	1.9 g
		オニオンスープ	ベーコン			サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ	

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		E初キー たんぱく質 脂質量 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	
17月	ジョア		ジョア(ブレン)					728 kcal
	鯛のまぜごはん	まだい		米, 押麦		さやいんげん	しょうが	37.5 g
	鶏つくね焼き	鶏ひき肉, 豆腐	ひじき	パン粉			ながねぎ	17.7 g
	花咲くすまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	2.3 g
	いちご						いちご	
18火	牛乳		牛乳					778 kcal
	みそラーメン+卵	豚肉, 赤みそ, たまご		むし中華めん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ながねぎ, コーン	30.2 g
	カブのレモンあえ	リクエスト給食⑨⑩		砂糖		にんじん	かぶ, きゅうり, レモン汁	18.3 g
	サイダーポンチ			サイダー			みかん缶, パインアップル缶, 黄桃缶, りんご缶	3.5 g
21金	牛乳		牛乳					818 kcal
	セルフ照り焼きチキンバーガー	鶏肉		無塩パン, 砂糖, てんぷん			キャベツ	36.8 g
	パンピングクリームスープ	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, かぼちゃ	玉ねぎ, ぶなしめじ	33.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.6 g
24月	牛乳		牛乳					841 kcal
	麦ごはん			米, 押麦				31.1 g
	野菜メンチカツ	豚ひき肉		パン粉, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	27.8 g
	おひたし			砂糖		こまつな, にんじん	もやし, コーン	2.5 g
	みそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ				こまつな	ながねぎ	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、令和4年10月より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。



3月の献立でリクエスト給食の上位10位が出そろいました。予想通りの結果になったでしょうか？
 順位と、出る順番は一致していないので当日までランキング順位はお楽しみです。