

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	781 29.3 24.8
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

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		材料- たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	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	金	牛乳		牛乳					704 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	32.2 g
		豆腐のまさご揚げ	豆腐,鶏ひき肉	ひじき,ちりめんじゃこ	てんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが,ながねぎ	2.7 g
		でこぼん						デコボン	
4	月	牛乳		牛乳					790 kcal
		豚キムチ丼	豚肉		米,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ながねぎ,白菜キムチ	27.7 g
		伴三すう			春雨,砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり,切干しいんこん,もやし	2.5 g
		抹茶プリン		寒天,調理用牛乳	砂糖				
5	火	牛乳		牛乳					738 kcal
		大根ピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん	だいこん,コーン	24.7 g
		ポークシチュー	豚肉		じゃがいも,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム	2.8 g
		豆入りハニーサラダ	いんげんまめ		砂糖,はちみつ	サラダ油	こまつな,にんじん	キャベツ	
6	水	牛乳		牛乳					772 kcal
		豚丼	豚肉		米,こんにゃく,砂糖			玉ねぎ,ながねぎ,ぶなしめじ	30.1 g
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん,こまつな	だいこん,コーン	2.3 g
		きよみオレンジ						きよみオレンジ	
7	木	牛乳		牛乳					791 kcal
		チキンカレー	鶏肉		米,じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく	23.1 g
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,コーン	2.3 g
8	金	牛乳		牛乳					748 kcal
		ピピンパ	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	30.2 g
		フグン菜としめじのスープ	ハム				にんじん,チンゲンツアイ	ぶなしめじ	2.3 g
		ブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース	
11	月	牛乳		牛乳					785 kcal
		鮭ひじき卵ごはん	鮭,たまご	ひじき	米,砂糖	サラダ油,白ごま	さいやんげん		33.0 g
		筑前煮	鶏肉		こんにゃく,砂糖	サラダ油	にんじん,さいやんげん	ごぼう,だいこん,れんこん	2.5 g
		さつま汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながねぎ	
12	火	牛乳		牛乳					838 kcal
		明日葉のミートソースパスタ	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	にんじん,トマトピューレ,	しょうが,にんにく,玉ねぎ,	28.8 g
		フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	2.1 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			
13	水	牛乳		牛乳					811 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	25.8 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	2.4 g
		アップルパイ			パイシート,砂糖	バター		りんご,レモン	
14	木	オレンジジュースorカフェオレ						オレンジジュース	822 kcal
		ごはん			米				27.5 g
		鶏の唐揚げ	鶏肉		薄力粉,てんぷん	サラダ油		しょうが	2.2 g
		おひたし			砂糖		こまつな,にんじん	もやし,コーン	
		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	
15	金	牛乳		牛乳					784 kcal
		鯛のまぜごはん	まだい		米,押麦		さいやんげん	しょうが	37.4 g
		卵の花の厚焼き卵	鶏ひき肉,おから,たまご		砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん,万能ねぎ	玉ねぎ	2.6 g
		祝いなるとのすまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	
		ほうじ茶プリン		寒天,調理用牛乳	砂糖				

リクエスト給食⑤

学習発表会応援献立

学習発表会当日

リクエスト給食⑥

リクエスト給食⑦

和食の日

リクエスト給食⑧

セレクトドリンク

卒業お祝い献立

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 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	
18月	牛乳		牛乳					757 kcal
	野菜みそラーメン	豚肉,赤みそ		むし中華めん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,ながねぎ,コーン	27.7 g
	タピオカフルーツポンチ	リクエスト給食⑨⑩		タピオカパール,砂糖	卒業おめでとう!		黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	3.2 g
21木	牛乳		牛乳					780 kcal
	焼きカレーパン	豚ひき肉		コッペパン,パン粉,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	30.7 g
	コーンクリームスープ	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,マッシュルーム,クリームコーン,コーン	3.3 g
	ビーンズサラダ	いんげんまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	
	はるか						はるか	
22金	牛乳		牛乳					864 kcal
	麦ごはん			米,押麦				32.1 g
	野菜メンチカツ	豚ひき肉		パン粉,薄力粉,パン粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,キャベツ	2.2 g
	ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	
	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。



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。