

# 3月 献立

エネルギー	780Kcal	今月の平均	746 Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g		32.2 g
脂質	18.4~27.6g		26.0 g
塩分相当量	2.5g未満		2.5 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		1日1食 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	
2	月	牛乳		牛乳					760 kcal
		キムチと卵のチャーハン	豚肉,たまご		米	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ,白菜キムチ	27.3 g
		春雨サラダ	ハム		春雨,砂糖	サラダ油	赤ピーマン	きゅうり,キャベツ	29.3 g
		トック入りスープ	鶏肉,豆腐		砂糖,トック		にんじん,こまつな,万能ねぎ	はくさい	2.5 g
3	火	牛乳		牛乳					743 kcal
		鮭ちらし寿司 <small>ぶんきょう 和食</small>	鮭,油揚げ,たまご	のり	米,砂糖	サラダ油	さやいんげん	かんぴょう	34.1 g
		菜の花のおひたし			砂糖		なばな,こまつな,にんじん	もやし	22.6 g
		花かまぼこのすまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	2.8 g
ピーチゼリー		寒天	砂糖			ピーチジュース,黄桃缶			
4	水	牛乳		牛乳					773 kcal
		魯肉飯風丼 (台湾風角煮丼)	豚肉		米,押麦,砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	こまつな	にんにく,しょうが,ながねぎ,干し椎茸	33.0 g
		韓国サラダ		のり	砂糖	ゴマ油	にんじん,こまつな	大豆もやし,キャベツ,しょうが,にんにく,レモン汁	27.1 g
		卵ワカメスープ	鶏肉,豆腐,たまご	わかめ	てんぷん		万能ねぎ		2.3 g
はるか(柑橘)						はるか			
5	木	牛乳		牛乳					740 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				39.7 g
		ツイゴイナーシュニッツェル (オーストラリア定番のチキンカツトマトソース)	鶏肉		砂糖,薄力粉,パン粉,米粉	サラダ油	トマトダイスカット,赤ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	27.7 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	2.7 g
ブラン・ボラチカ(チェコ風ミルクスープ)	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,米粉		にんじん,パセリ	にんにく,玉ねぎ,セロリ,マッシュルーム			
6	金	牛乳		牛乳					745 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	31.4 g
		キャベツの浅漬け					にんじん	キャベツ,きゅうり	19.6 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.3 g
9	月	牛乳		牛乳					772 kcal
		ごはん			米				32.8 g
		鶏肉のBBQソース	鶏肉		砂糖,てんぷん	サラダ油		にんにく,りんご	26.8 g
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん,きゅうり,コーン	2.4 g
根菜のごま豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		里芋	白ごま	にんじん	ぶなしめじ,だいこん,ながねぎ			
10	火	牛乳		牛乳					736 kcal
		ごはん			米				32.6 g
		ボーボー焼き	さんま,すけとうだら,たまご,高野豆腐,おから,赤みそ				にんじん	ながねぎ,しょうが	19.2 g
		コーンともやしのおひたし			砂糖		こまつな,にんじん	もやし,コーン	2.7 g
おくずがけ	油揚げ		里芋,しらたき,てんぷん,豆豉,そうめん		にんじん,さやいんげん	ごぼう,干し椎茸			
11	水	牛乳		牛乳					718 kcal
		パゲティベスカトーレ	エビ,いか		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	31.8 g
		イタリアンサラダ		チーズ		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	22.6 g
		ミルクプリンミックスベリーソースがけ		寒天,調理用牛乳	砂糖,ブルーベリージャム			いちご,ラズベリー	2.3 g
12	木	牛乳		牛乳					750 kcal
		胚芽パン			胚芽パン				34.2 g
		スズキとじゃが芋のオープン焼き	すずき,白いんげん豆	調理用牛乳,生クリーム	じゃがいも,米粉	サラダ油	にんじん,パセリ	しょうが,にんにく,玉ねぎ	35.2 g
		卵とパンのスープ	ウィンナー,たまご		じゃがいも,てんぷん,無塩食パン	サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ	2.6 g
13	金	セレクトジョア		ジョア プレーン,ジョア ストロベリー					762 kcal
		ごはん			米				28.7 g
		鶏の唐揚げ	鶏肉		米粉,てんぷん	サラダ油		しょうが	22.5 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	2.1 g
厚揚げと大根のみそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ					ながねぎ,だいこん			

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		
16	月	牛乳		牛乳					723 kcal	
		ごはん			米				26.9 g	
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	米粉, てんぷん, 砂糖	サラダ油		ながねぎ	26.1 g	
		赤しそあえ						にんじん	キャベツ, きゅうり	2.5 g
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ		里芋			にんじん	だいこん, ながねぎ	
17	火	牛乳		牛乳					726 kcal	
		鯛のまぜごはん	まだい		米, 押麦		さやいんげん	しょうが	36.7 g	
		炒り豆腐	鶏ひき肉, 豆腐, たまご		砂糖	サラダ油		にんじん	玉ねぎ	23.1 g
		桜咲くすまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ					にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	2.4 g
		いちご							いちご	
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		27.9 g		
野菜ときくらげのサラダ			砂糖		ゴマ油	にんじん	きくらげ, きゅうり, キャベツ	17.4 g		
フルーツポンチ	リクエスト給食⑨⑩		砂糖			みかん缶, パイナップル缶, 黄桃缶	3.2 g			
23	月	牛乳		牛乳					734 kcal	
		セルフホットドック	ウインナー		無塩パン				33.4 g	
		ブロッコリーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	36.8 g	
		豆乳ヌードルスープ	鶏肉, 調製豆乳, 白みそ		スパゲティ		にんじん	玉ねぎ, はくさい, ぶなしめじ	2.6 g	
24	火	牛乳		牛乳					756 kcal	
		フィットチーネサーモンクリーム	さけ	調理用牛乳	生パスタ, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油, バター	にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	30.7 g	
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	32.9 g	
		ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖			2.4 g		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では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。