

令和4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	1材料 - たんぱく質 脂質
1水	家常豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	米,油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ	602 kcal
	こんにゃく入りナムル		糸こんにゃく,ごま油	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	24.6 g	
	果物(いちご)			いちご	21.3 g	
2木	きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	コッペパン,揚げ油,上白糖,グラニュー糖		601 kcal
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも,ベーコン	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱	33.0 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,こまつな	17.8 g
3金	菜の花ちらし寿司	○	鶏肉	米,上白糖,油	にんじん,かんぴょう(乾),なばな	611 kcal
	魚の衣揚げ		生鮭	薄力粉,あられせんべい		32.5 g
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉(細切り),油揚げ,蒸しわかめ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,しょうが汁	17.1 g
6月	ごま入り梅ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま	刻み梅	625 kcal
	ふくさたまご焼き		鶏肉(挽肉),たまご	油,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	27.9 g
	春野菜のみそ汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉葱,キャベツ,スナップえんどう	21.0 g
	果物(清見オレンジ)			清見オレンジ		
7火	ガーリックトースト	○		ソトフランスパン,バター	にんにく	616 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉(薄切り),鳥がら,調理用牛乳,いんげんまめ(乾),生クリーム,パルメザンチーズ	油,サラダ油,バター,薄力粉,マカロニ	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが	15.5 g
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	22.1 g
8水	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		641 kcal
	しらすふいかけ		しらす干し(微乾燥品)	ごま油,白いりごま	こまつな	26.7 g
	きびなごの香味揚げ		きびなご	でんぷん,揚げ油	しょうが,にんにく	19.9 g
	肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	
9木	スタミナ丼	○	豚肉	米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,赤ピーマン,ピーマン	620 kcal
	ワンタンスープ		鳥がら,豚ひき肉	ワンタンの皮(給),ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,もやし,しょうが汁,ねぎ,にら	22.5 g
	果物(はるみ)			はるみ	16.0 g	
10金	シーフードトマトスパゲッティ	○	鶏肉(薄切り),むきえび,いか(短冊)	スパゲッティ,サラダ油,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,マッシュルーム(水煮),トマト水煮(ダイス缶)	644 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,こまつな,きゅうり,ホールコーン	24.7 g
	フォーチュンマフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,きび砂糖,サラダ油	干しぶどう	22.6 g

旬の食材～菜の花～

菜の花はアブラナの花芽で、「なばな」や「花菜」とも呼ばれます。花蕾(からい)を食用とする「和種なばな」と、莖葉を食用とする「洋種なばな」があります。また、種子からは菜種油がとれます。栄養素がとても豊富で、とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスといわれています。体の抵抗力を高め、風邪などを予防します。菜の花は2月から3月にかけての春が旬です。春一番の季節を運ぶ食材として親しまれています。つぼみが密集していて、そろっているもの、葉や莖がやわらかく、切り口がみずみずしいものがおすすです。今月の給食では、ちらしずしに使います。

令和4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	1食分 - たんぱく質 脂質
13月	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース,干ひじき(7分ゆがゆが)	米,サラダ油,炒め油,上白糖,白いりごま	にんにく,パセリ	649 kcal
	揚げ魚のピリ辛だれかけ		メルルーサ	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	27.7 g
	春わかめスープ		鳥がら,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ	21.1 g
	果物(はるか)				はるか	
14火	ミルクパン	○		ミルクパン		604 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉		にんにく	22.4 g
	または 照り焼きチキン		鶏肉		にんにく,しょうが	22.0 g
	野菜スープ		豚肉,ウィンナー	炒め油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,だいこん,かぶ,かぶ(葉),こまつな	
15水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,甜麺醤	蒸し中華めん,ごま油,炒め油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし	664 kcal
	青のいびんスポット		大豆,あおのり	じゃがいも,揚げ油,でんぷん		21.9 g
	さくらフルーツポンチ			白玉粉,上白糖	パイナップル(缶)チビット,みかん缶,いちご	23.7 g
16木	ごはん	○		米		639 kcal
	鯖の西京焼き		鯖,白みそ,西京みそ			30.8 g
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,きゅうり,玉葱	23.7 g
	まめごま豚汁		豚肉,大豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく,白ねりごま,白すりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	
17金	ルーローハン	○	豚肉もも	米,油,中ざら糖	にんにく,しょうが,ねぎ	622 kcal
	焼きビーフン		豚ばら	ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	24.1 g
	たまごスープ		鳥がら,木綿豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,えのきたけ,ねぎ	23.2 g
	果物(ネーブル)				ネーブル	
20月	カレーライス	○	鳥がら,豚肉	米,油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん	672 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.0 g
	ヨーグルト いちご添え		加糖ヨーグルト		いちご	18.4 g
22水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,おおむぎ(米粒麦)		612 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉切り身	でんぷん,揚げ油	しょうが	21.1 g
	祝い汁		油揚げ,蒸しかまぼこ	じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	18.6 g
	サイダー寒天		寒天	三温糖	みかん缶(果肉)	

学校給食実施基準：エネルギー611~689kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー627kcal たんぱく質23.9g 脂質21.0g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

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。

今月の給食目標 食生活について考えよう

- 給食のきまりを守れたか1年間のまとめをしよう。
- 成長期に必要な栄養素を知ろう。
- 望ましい食生活について考えよう。

★2月に引き続き、6年生の児童が外国語活動の授業で考えたメニューを献立に取り入れます。

★3月14日は、セレクト給食です。主菜のタンドリーチキンまたは照り焼きチキンのうち、事前に選んだ方を食べます。