

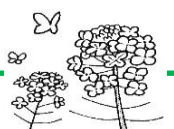
令和5年度 3月予定献立表

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杯ー たんぱく質 脂質
1 金	ちらし寿司	○	油揚げ	米,上白糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸,たけのこ(水煮), 切干しだいこん,絹さや	601 kcal
	鯖のごまつけ焼き		さば	白いりごま,黒いりごま	しょうが	27.3 g
	沢煮椀		削り節(だし),豚肉(細切り),蒸しか まぼこ		にんじん,だいこん,えのきたけ, くさい,ねぎ,こまつな	22.4 g
4 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,おおむぎ		608 kcal
	ぎせいどうふ		鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご	サラダ油,上白糖	玉葱,干し椎茸	26.7 g
	春野菜のみそ汁		削り節(だし),豚肉,白みそ,赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉葱,キャベツ,菜の花	19.9 g
	果物(はるか)				はるか	
5 火	ひじきチャーハン	○	豚肉,干ひじき(アヲ益、乾)	米,サラダ油,炒め油,上白糖,白いり ごま	にんにく,パセリ	608 kcal
	揚げ魚のピリ辛だれかけ		まだら	でんぷん,揚げ油,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	23.4 g
	春わかめスープ		鳥から,木綿豆腐,生わかめ (塩ぬ き)	ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ	21.1 g
6 水	ピザトースト	○	ベーコン,ピザ用チーズ	食パン,サラダ油	にんにく,玉葱,ピーマン	602 kcal
	野菜のスープ煮		鶏もも,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	25.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)	上白糖	パイン(缶)チビット,黄桃缶,みかん 缶(果肉)	23.1 g
7 木	スタミナ丼	○	豚肉	精白米,炒め油,上白糖,でんぷん,ご ま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, もやし,赤ピーマン,ピーマン	602 kcal
	ワンタンスープ		鳥から,豚ひき肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,玉葱,しょうが,ねぎ,にら	21.6 g
	果物(甘夏)				甘夏	16.6 g
8 金	玄米ご飯	○		米,水稲穀粒(玄米)		603 kcal
	わかめふいかけ		カットわかめ,かつお節(粉)	ごま油,白いりごま	ねぎ	26.2 g
	わかさぎの香味揚げ		わかさぎ	でんぷん,揚げ油	しょうが,にんにく	18.6 g
	じゅんじゅん		鶏肉,削り節(だし),生揚げ	サラダ油,焼きふ(車ふ),上白糖	ごぼう,玉葱,にんじん,えのきたけ, ねぎ,こまつな	

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、葉や茎がやわらかく、切り口がみずみずしいものがおすすめです。今月の給食では、春野菜のみそ汁に使います。



令和5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人1日 たんぱく質 脂質
11月	ココア揚げパン			コッパン,揚げ油,上白糖		609 kcal
	ポトフ	○	鳥がら,豚肉もも(角切り)	サラダ油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱	19.5 g
	まめツナサラダ		大豆,ツナ(油揚げ),ツナ(水煮)	サラダ油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな,もやし	22.9 g
12月	ごはん			精白米		606 kcal
	めだいのレモン風味照り焼き	○	めだい	上白糖,でんぷん	レモン	28.3 g
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	もやし,こまつな,玉葱	22.7 g
	ごま入り呉汁		削り節(だし),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	
13月	四川豆腐ライス		豚肉,鳥がら,木綿豆腐	精白米,おおむぎ,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	617 kcal
	わかめサラダ	○	カットわかめ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.9 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	19.7 g
14月	黒砂糖パン			黒砂糖コッパン		600 kcal
	ロヒケイト(鮭のクリームシチュー)	○	生鮭,鶏もも,いんげんまめ(乾),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	炒め油,じゃがいも,コーンスターチ	パセリ,にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ	28.3 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	22.0 g
15月	ジャージャー麺		豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,甜麺醬	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	621 kcal
	青のいびんポテト	○	大豆,あおのり	じゃがいも,揚げ油,でんぷん		22.0 g
	サイダー寒天		粉寒天	上白糖	黄桃缶	23.3 g
18月	スパゲッティミートソース		豚ひき肉	スパゲティ(ハーフ),サラダ油,上白糖,パン粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,エリンギ,トマト水煮(ダイス缶)	660 kcal
	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	21.8 g
	『ぐりとぐら』のかすてら		たまご,調理用牛乳	薄力粉,グラニュー糖,はちみつ,バター		21.9 g
19月	赤飯		ささげ(乾)	米,もち米,黒いりごま		607 kcal
	鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	でんぷん,米粉,揚げ油	しょうが	25.3 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ,しめじ,キャベツ,もやし,ねり梅	21.1 g
	祝い汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,蒸しわかめ	サラダ油,じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	
21月	チキンカレーライス		鳥がら,鶏肉	米,サラダ油,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	643 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	20.7 g
	果物(いちご)				いちご	17.7 g

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。

★給食委員会児童が企画した「6年生リクエスト給食」を実施します。

★図書委員会とのコラボで、絵本『ぐりとぐら』に出てくるメニューを取り入れます。

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal 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613kcal たんぱく質24.4g 脂質20.9g 食塩相当量2.1g

※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。