



# 3月献立表



目黒区立碑小学校  
校長 大塚 晋一

3月の給食目標:一年間を振り返ってみよう

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 食塩相当量
2月	キムチチャーハン	豚肉もも	精白米,発芽玄米,油	にんじん,はくさい,キムチ,ピーマン	553 kcal
	ナムル		ごま油,ごま(いり)	にんじん,もやし,こまつな,しょうが汁	21.9 g
	トックスープ	鶏肉もも,生わかめ	もち	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	14.4 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
3火	あなごちらし寿司	あなご(蒸し),焼き竹輪	精白米,発芽玄米,砂糖	にんじん,かんびょう,れんこん	560 kcal
	すまし汁	鶏肉もも,蒸しかまぼこ		にんじん,ごぼう,えのきたけ,こまつな	19.8 g
	ももゼリー	寒天	砂糖	ネクター	12.7 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
4水	ごはん		精白米,発芽玄米		562 kcal
	エコふりかけ	かつお節,昆布	ごま(いり),砂糖		24.8 g
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			15.4 g
	田舎汁	赤みそ,白みそ	油,つきこんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.0 g
5木	牛乳	牛乳			2.0 g
	チョコチップパン		チョコチップパン		579 kcal
	ワートルゾーイ	鶏肉もも,いんげんまめ,牛乳,生クリーム	オリーブ油,油,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,長ねぎ	21.0 g
	フリッツ風		じゃがいも,油		26.2 g
6金	牛乳	牛乳			2.1 g
	高菜めし	鶏ひき肉,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんじん,たかな漬	560 kcal
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	てん粉,油		22.6 g
	つぼん汁	鶏肉もも,焼き竹輪	こんにゃく,さといも	ごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん	18.4 g
9月	牛乳	牛乳			2.5 g
	家常豆腐丼	豚肉もも,生揚げ	精白米,発芽玄米,油,砂糖,てん粉	たけのこ,長ねぎ,にんじん,にら	603 kcal
	春雨サラダ		はるさめ,三温糖,ごま油,ごま(いり)	きゅうり,キャベツ,にんじん	22.9 g
	かんきつ類(清見オレンジ)			清見オレンジ	17.9 g
10火	牛乳	牛乳			1.7 g
	ミルクパン		ミルクパン		582 kcal
	魚のバーベキューソース	ホキ	てん粉,油,砂糖	たまねぎ,にんにく	25.1 g
	グリーンサラダ		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン缶,しょうが	23.1 g
11水	3びきのくまスープ	ベーコン,牛乳	油,米粉	たまねぎ,にんじん,しょうが,西洋かぼちゃ,パセリ	2.6 g
	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶,ピーマン	571 kcal
	チリコンカン	鶏ひき肉,きんときまめ	油	にんにく,たまねぎ,ホールトマト缶	20.5 g
12木	チキンヌードルスープ	鶏肉もも	オリーブ油,米粉めん	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	16.8 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
	ごはん		精白米,発芽玄米		624 kcal
	さばのみそあんかけ	まさば,白みそ	てん粉,油,三温糖	しょうが	26.0 g
13金	ピリからこんにゃく	豚肉もも	油,つきこんにゃく,砂糖	さやいんげん	22.9 g
	むらくも汁	鶏肉もも,たまご	てん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	2.2 g
	牛乳	牛乳			
	ツナトマトスパゲティ	まぐろ缶詰	油,スパゲティ,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	666 kcal
13金	ゆで野菜変わりソース		油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	23.2 g
	チーズケーキ	クリームチーズ,生クリーム	薄力粉,砂糖	レモン(汁)	31.6 g
	牛乳	牛乳			2.1 g

## 3 月 献 立 表 (16日~23日)

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 食塩相当量
16 月	ドライカレー	鶏ひき肉, レンズまめ	油, 精白米, 発芽玄米, 米粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン	632 kcal
	じゃがいものパリパリサラダ		砂糖, 油, じゃがいも, 油	にんじん, こまつな, キャベツ, しょうが	23.3 g
	りんご			りんご	17.8 g
	牛乳	牛乳			1.6 g
17 火	ごはん		精白米, 発芽玄米		597 kcal
	ジャンボ餃子	鶏ひき肉	てん粉, ぎょうざの皮, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たら, キャベツ	22.8 g
	もやしの甘酢		三温糖, 油	もやし, にんじん, きゅうり	19.6 g
	わかめスープ	鶏肉もも, 木綿豆腐, 生わかめ		たまねぎ, 長ねぎ	2.1 g
	牛乳	牛乳			
18 水	ごはん		精白米, 発芽玄米		575 kcal
	さわらの照り焼き	さわら	砂糖, でん粉	しょうが	28.1 g
	にんにく醤油和え	糸寒天	ごま(いり), ごま油	こまつな, もやし, にんじん, にんにく	17.2 g
	豚汁	豚肉もも, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ほんしめじ, 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
19 木	碑みそラーメン	鶏ひき肉, 赤みそ	油, 蒸し中華めん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ水煮, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, たら	555 kcal
	エコ野菜チップス		さつまいも, じゃがいも, 油	にんじん	21.0 g
	かんきつ類(せとか)			せとか	19.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
23 月	赤飯	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		599 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉もも	でん粉, 油	にんにく, しょうが	23.3 g
	お祝いすまし汁	蒸しかまぼこ		にんじん, たまねぎ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	21.2 g
	いちご			いちご	1.9 g
	牛乳	牛乳			

5年  
環境に優しい  
メニュー

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。