

令和6年度 3月

# 給食献立表



千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			1人1食 - kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
3	月	牛乳	ちらし <sup>ずし</sup> 寿司	あなご 油揚げ 卵	米 上白糖 油 三温糖	かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん きゅうり	533	21.5
			菜 <sup>な</sup> の花のおひたし	かつお節	三温糖	なばな キャベツ 人参		
			梅 <sup>うめ</sup> かまぼこのすまし <sup>じる</sup> 汁	かまぼこ		人参 ねぎ 小松菜		
			桃 <sup>もも</sup> ゼリー	アガー	上白糖	桃ジュース 黄桃缶		
4	火	牛乳	ご <sup>はん</sup> 飯		米		608	29.3
			塩 <sup>しお</sup> こうじハンバーグ おろし <sup>ろ</sup> ソース	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	パン粉 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ 大根		
			塩 <sup>しお</sup> 昆布あえ	塩昆布	ごま油	キャベツ 人参 大根		
			厚 <sup>あつあ</sup> 揚げのみそ <sup>じる</sup> 汁	厚揚げ みそ		しめじ 小松菜 ねぎ		
5	水	牛乳	海 <sup>かいせん</sup> 鮮あ <sup>や</sup> んかけ焼きそば	豚肉 いか えび なると	蒸し中華麺 ごま油 油 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 干しいたけ たけのこ チンゲン菜	590	27.5
			大豆 <sup>だいず</sup> 入り青 <sup>あお</sup> のりポテト	大豆 青のり	片栗粉 じゃがいも 油			
			果 <sup>くだもの</sup> 物(市木オレンジ)			オレンジ		
6	木	牛乳	チキンライス	鶏肉	米 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	619	24.0
			ミモザサラダ	卵	マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ 上白糖	小松菜 きゅうり 人参 玉ねぎ		
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ 人参		
			果 <sup>くだもの</sup> 物(いちご)			いちご		
7	金	牛乳	ご <sup>はん</sup> 飯		米		649	23.1
			さ <sup>さ</sup> ばの竜 <sup>たつたあ</sup> 田揚げ	さば	米粉 片栗粉 油	しょうが		
			くきわかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	ごま油 こんにゃく 三温糖	ごぼう 人参 さやいんげん		
			じゃがいものみそ <sup>じる</sup> 汁	わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ		
10	月	牛乳	チンジャオロース <sup>どん</sup> 丼	豚肉	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが たけのこ ピーマン 玉ねぎ	562	22.5
			に <sup>たま</sup> ら玉スープ	鶏肉 卵	片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ ニラ		
			果 <sup>くだもの</sup> 物(みえのスマイル)			みえのスマイル		
11	火	牛乳	まるごとわかめ <sup>はん</sup> ご飯	わかめ めかぶ 茎わかめ	米		577	22.2
			めかじきの <sup>つ</sup> 包 <sup>あ</sup> み揚げ	めかじき チーズ	春巻きの皮 小麦粉 油	しょうが しそ		
			ゆかり <sup>やさい</sup> 野菜			キャベツ 人参 きゅうり 大根		
			きの <sup>じる</sup> こ汁	鶏肉		大根 しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ		

日	曜	献立名	使用食品			1食あたり kcal	たんぱく 質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
12	水	牛乳	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく	604	22.9
			チリコンカン	ベーコン 青大豆 豚肉	油 上白糖	玉ねぎ 人参 大根 トマト缶 マッシュルーム		
			せん切りポテトサラダ		じゃがいも 油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参		
			キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	人参 オレンジジュース		
13	木	牛乳	ごはん		米		582	26.8
			ひじきふりかけ	ひじき じゃこ かつお節	上白糖			
			にくどうふ肉豆腐	豚肉 豆腐	油 こんにゃく 三温糖	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ		
			みそドレサラダ	みそ	ごま油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 小松菜		
14	金	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 油 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キムチ ビーマン	671	26.3
			レバーとポテトのごまがらめ	豚レバー	片栗粉 油 じゃがいも 上白糖 ごま	しょうが		
			わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
			くだもの果物(バナナ)			バナナ		
17	月	牛乳	ごもく五目うどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	639	20.6
			もやしとちくわのあえもの	ちくわ	ごま油 上白糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ		
			だいがくいも大学芋		さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま			
18	火	牛乳	カレーピラフ チキンソースがけ	鶏肉	米 押し麦 油 三温糖 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース しょうが トマト缶	588	26.5
			パスタサラダ		スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
			かぶとベーコンのスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ かぶ 小松菜		
19	水	牛乳	せきはんお赤飯	金時豆	米 もち米 ごま		576	25.7
			さかな さいきょうや魚の西京焼き	魚 みそ	三温糖	しょうが		
			こまつな いそあ小松菜の磯和え	のり		小松菜 もやし コーン		
			どうふ しらたま だんご じり豆腐白玉団子汁	豆腐	白玉粉	人参 大根 えのきたけ 小松菜		
			パインカルピスゼリー	粉寒天 牛乳 カルピス	上白糖	パイン缶		
21	木	牛乳	カツカレーライス	豚肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 チャツネ	671	25.0
			ガーリックドレッシングのサラダ		三温糖 油	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しょうが にんにく		
			くだもの果物(ブラッドオレンジ)			オレンジ		

※食材の種類や献立は都合により変更することがあります。

令和6年度は190回給食を実施しました。

子どもたちの給食時間の様子を見てみると、おかずは良く食べるがご飯の残りが多く、魚・豆・きのこに対する苦手意識が強い、という傾向が見られます。学校では「(主食である)ご飯をしっかり食べよう」「ご飯ひとつぶも残さないように食べよう」という声かけをしてきました。ぜひご家庭でも話題にしてみたいかがでしょうか。