

令和4年度 3月

# 給食予定献立表

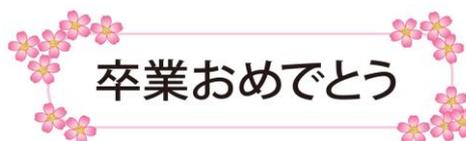
千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			1人あたり 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			
1	水	牛乳	チリビーンズライス	豚肉 豚レバー 大豆	米 押し麦 油	573	22.5	
			ごぼうチップスサラダ		油 上白糖			にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ホールトマト
			ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ			キャベツ 人参 小松菜 ホールコーン ごぼう
2	木	牛乳	生揚げの中華丼	豚肉 生揚げ みそ	米 油 片栗粉	619	25.5	
			もやしのごまあえ		すりごま ごま油 三温糖			人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜
			トックスープ		トック			にんにく しょうが 人参 キャベツ ねぎ
3	金	牛乳	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 卵	米 上白糖 油 三温糖	589	22.9	
			すまし汁	かまぼこ				しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん きゅうり
			白玉フルーツポンチ	豆腐	白玉粉 上白糖			人参 ねぎ 小松菜
6	月	牛乳	ご飯		米	599	22.9	
			タツリタン	鶏肉	油 こんにゃく じゃがいも 三温糖			しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん きゅうり
			野菜のナムル		三温糖 ごま油			人参 ねぎ 小松菜
			りんごゼリー	アガー	上白糖			みかん缶 桃缶 パイン缶 レモン果汁
7	火	牛乳	ハニーレモントースト		食パン バター はちみつ	606	25.4	
			シーフードシチュー	ベーコン いか えび あさり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉			しょうが かんぴょう 干しいたけ 人参 れんこん きゅうり
			小松菜とツナのサラダ	ツナ	油 三温糖			人参 ねぎ 小松菜
8	水	牛乳	ご飯		米	578	28.3	
			さばのごまみそ焼き	さば みそ	三温糖 ごま 片栗粉			
			白菜の浅漬け					白菜 きゅうり しょうが
			豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ				えのきたけ 小松菜
9	木	牛乳	もやしラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 油 上白糖 片栗粉	571	23.7	
			大豆入り青のりポテト	大豆 青のり	片栗粉 じゃがいも 油			にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ 小松菜
			果物(はるみ)					果物
10	金	牛乳	ごまご飯		米 ごま	563	21.0	
			ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	油 片栗粉 三温糖			ねぎ
			茎わかめのきんぴら	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
			根菜の利休汁	みそ	こんにゃく ねりごま			れんこん 人参 大根 小松菜

裏面に続く

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			
13	月	牛乳	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく	618	28.7
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 ジャガイモ 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト		
			ミモザサラダ	卵	マカロニ 油 エッグフリーマヨネーズ 上白糖	小松菜 きゅうり 人参 玉ねぎ		
14	火	牛乳	五目チャーハン	焼き豚 大豆 卵	米 油	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ 小松菜	615	27.2
			レバーとポテトのごまがらめ	豚レバー	片栗粉 油 ジャガイモ 上白糖 ごま	しょうが		
			わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 えのきたけ ねぎ		
15	水	牛乳	ご飯		米		585	30.3
			魚の照り焼き	魚	三温糖 片栗粉	しょうが		
			ジャガイモのきんぴら	豚肉	ごま油 ジャガイモ 三温糖	ごぼう 人参 さやいんげん		
			しんじょのすまし汁	たら 豆腐	片栗粉	しょうが 大根 人参 小松菜		
16	木	牛乳	マーボー丼	豆腐 豚肉 豚レバー みそ	米 油 上白糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にら	586	24.2
			ナムル		三温糖 ごま油	小松菜 人参 大豆もやし もやし		
			キャベツの中華スープ	鶏肉	ごま油	キャベツ 人参 チンゲン菜		
17	金	牛乳	わかめご飯	わかめ	米		585	22.8
			切干大根の卵焼き	豆腐 卵	油 三温糖	切干大根 人参 干しいたけ		
			ごまあえ		三温糖 すりごま	小松菜 もやし 人参 キャベツ		
			豚汁	豚肉 みそ	ごま油 ジャガイモ	大根 人参 ごぼう 小松菜		
20	月	牛乳	お赤飯	ささげ	米 もち米 ごま		593	27.0
			魚の西京焼き	魚 みそ	三温糖			
			菜の花のお浸し	かつお節	三温糖	なばな キャベツ 人参		
			はんぺん汁	はんぺん あおさ		人参 小松菜 えのきたけ		
			紅白ゼリー	アガー 豆乳	上白糖	いちご		
22	水	ジュリア	カツカレーライス	豚肉か鶏肉	米 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 ホールトマト チャツネ	627	21.1
			海藻サラダ	糸寒天 わかめ	油 上白糖	もやし きゅうり ホールコーン しょうが		
			果物(不知火)			果物		

※果物は変更の可能性がります。価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。



## 卒業おめでとう

6年生のみなさんにとって、小学校生活も残すところあとわずかとなりました。3月の給食は15回。残り少ない給食を楽しんでください。

給食は「こころとからだの栄養源」です。6年間で約1130食の給食を食べてきたみなさんが、新しい世界へ大きく羽ばたいていくことを願っています。

