

# 3月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1金		ひなまつり&プレミアムリクエスト ひなまつり寿司	からし和え すまし汁・アセロラゼリー	牛乳,昆布,油揚げ,豆腐 鶏肉,卵,はんぺん カットわかめ,粉寒天	米,砂糖 白すりごま,油	かんぴょう,たけのこ,干椎茸 人参,冷グリーンピース,小松菜 白菜,もやし,ねぎ,えのき アセロラジュース	609	22.4
4月		カレー うどん	プレミアムリクエスト ツナと青菜のサラダ・ドーナッツ	牛乳,鶏肉,ツナ おから,牛乳,卵	冷凍うどん,でんぷん 白いりごま,ごま油 砂糖,小麦粉,油	玉葱,ねぎ,小松菜 人参,もやし	558	20.5
5火		豚キムチ丼	豆腐入り春雨スープ・きなこ豆	牛乳,豚小間,赤みそ カットわかめ,豆腐 炒り大豆,きな粉	米,ごま油,砂糖 春雨	生姜,にんにく,ねぎ,小松菜 白菜キムチ,人参,白菜,玉葱 キャベツ,もやし,えのき	614	24.6
6水		ツナコーン トースト	野菜スープ・ごまみそサラダ	牛乳,ツナ,鶏肉 うずら卵,ひよこ豆 白みそ	食パン,マヨネーズ じゃが芋,砂糖,油 ごま油,白すりごま	冷ホールコーン 玉葱,パセリ,人参,白菜 もやし,小松菜	608	21.2
7木		わかめご飯	ししゃもの磯辺揚げ・生姜和え 真沢山みそ汁	牛乳,炊きこみわかめ ししゃも,卵,鶏肉,豆腐 あおのり,赤みそ,白みそ	米,白いりごま,油 小麦粉,じゃが芋 ごま油,こんにゃく	小松菜,白菜,もやし 人参,生姜,大根,ねぎ	576	19.5
8金		ピビンバ	プレミアムリクエスト ワンタンスープ・サイダーゼリー	牛乳,豚小間,赤みそ 鶏肉,豆腐,粉寒天	米,油,砂糖,ごま油 白いりごま ワンタン	にんにく,生姜,パイン缶 小松菜,人参,白菜,もやし	600	23.0
11月		菜の花ご飯	野菜の日 魚の味噌漬け焼き のっぺい汁・もやしのごまじょうゆ	牛乳,卵,魚 赤みそ,油揚げ	米,砂糖,白いりごま ごま油,油 じゃが芋,でんぷん	小松菜,菜の花,もやし 人参,ねぎ,生姜,大根 ごぼう	593	27.9
12火		エビクリーム ライス	イングリッシュメニュー 千切りポテトサラダ・果物	牛乳,鶏肉 冷凍むきえび 粉チーズ	米,バター,油,砂糖 小麦粉,じゃが芋	人参,玉葱,しめじ キャベツ,小松菜,もやし 果物	695	22.9
13水		ご飯	親子煮・カントリーサラダ	牛乳,鶏肉 卵,大豆	米,じゃが芋,砂糖 糸こんにゃく,油	人参,玉葱,小松菜 キャベツ,もやし	637	24.4
14木		ツナトマト スパゲティ	細切り野菜スープ バナナツッキー	牛乳,ツナ,ベーコン 赤みそ,豚小間,卵	スパゲッティ,油 砂糖,小麦粉,バター くるみ	にんにく,玉葱,しめじ,もやし トマト缶,たけのこ,小松菜 人参,ねぎ,干し椎茸,バナナ	690	25.8
15金		ご飯	魚の韓国味噌がけ・ナムル わかめとたまごのスープ	牛乳,魚,赤みそ 鶏肉,カットわかめ 豆腐,卵	米,ごま油,砂糖 白いりごま	生姜,ねぎ,もやし 人参,小松菜,玉葱 えのき	634	28.6
18月		チャーハン	トックと鶏のゴマ垣風スープ パイナップル	牛乳,冷凍むきえび 豚小間,鶏肉,白みそ	米,ごま油,油 練りごま,砂糖 トック	生姜,人参,ねぎ,小松菜 冷グリーンピース,キャベツ 玉葱,パイナップル	646	23.5
19火		ひじきご飯	えほん給食 おろし和え きびなごの南蛮漬け・みそ汁	牛乳,芽ひじき,大豆,豆腐 油揚げ,カットわかめ きびなご,白みそ,赤みそ	米,砂糖,でんぷん 油,白いりごま じゃが芋	人参,ねぎ,白菜 もやし,レモン汁 大根,玉葱	585	22.4
20水	ジョア	カレーライス	こんにゃくサラダ・果物	ジョア,鶏肉 ピザチーズ,ひよこ豆 板なしかまぼこ	米,じゃが芋,油,砂糖 小麦粉,バター こんにゃく,ごま油	玉葱,人参,生姜,小松菜 にんにく,キャベツ 果物	700	23.3

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆3月 1日(金): ひなまつりメニュー&プレミアムリクエストメニュー(6-2)  
→アセロラゼリー
- ◆3月 4日(月): プレミアムリクエストメニュー(2-1)  
→ドーナッツ
- ◆3月 8日(金): プレミアムリクエストメニュー(6-1)  
→サイダーゼリー
- ◆3月11日(月): 野菜の日『菜の花』～菜の花ご飯
- ◆3月12日(火): イングリッシュランチ～お昼の放送で英語のクイズを出します
- ◆3月19日(火): えほん給食～図書支援の先生が給食で読み聞かせをさせていただきます  
※今年度は、6年生を対象に初めてバイキング給食を行う予定です

### \* プレミアムリクエストメニュー \*

4月から、残さず食べきれたクラスには、1日1枚シールがはれるという取り組みをしてみました。たまった枚数によってご褒美があり、50枚「リクエスト曲」、100枚「ランチルーム招待(スペシャルデザート付き)」、150枚「デザート選択権」、180枚「主食選択権」という感じでした。みごと150枚たまったクラスが3クラス(2-1・6-1・6-2)ありましたので、好きなデザートを選んでもらい、そのデザートを献立に入れました。

○3月の給食は、20日(水)までです。22日(金)は、給食はありません。  
○4月は、9日(火)から給食が始まります。  
※白衣を持ち帰った人は、洗濯をして忘れずに持ってきてください。