

令和5年3月予定献立表

足立区立平野小学校

実施日	主食	飲み物	おかず	赤 体をつくる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ひとこと			
1 水	チリビーンズドッグ	牛乳	和風ポトフ ごまドレッシングサラダ	ふた肉 だいた うインナー うすらたまご	牛乳 チーズ わかめ	コッペパン さとう ごむぎこ じゃがいも	バター ごま あぶら ごまあぶら	にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ かぶ きゅうり もやし	584	28.9	チリビーンズドッグは、大豆をたくさん使っています。パンにはさきで、大豆が苦手な人も食べやすいです。
2 木	ごはん	牛乳	小魚のスパイシー揚げ のりあえ じゃがもちスープ	かつおぶし あぶらあげ	牛乳 ししゃも のり	ごめ ごむぎこ じゃがいも てんぷん	あぶら	ごまつな にんじん にら	キャベツ もやし だいこん ながねぎ	574	21.6	じゃがもちは、じゃが芋を蒸して潰して、かたくり粉を混ぜて丸めて作ります。今日はスープに入れます。
3 金	★ひな祭り給食★ 五目寿司	牛乳	じゃが味噌サラダ すまし汁 ももゼリー	たまご あぶらあげ とり肉 みそ とうふ なるこ	牛乳 のり かんてん	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん いんげん ごまつな	かんぴょう ほししいたけ もやし キャベツ たけのこ ながねぎ えのき ホールコーン もも缶 ネクター	601	22.5	今日はひな祭りです。五目寿司とももゼリーを作ります。
6 月	ピザトースト	牛乳	カリカリさつま芋サラダ 小麦入りスープ いちご	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	はいがしよくパン さつま芋 さとう おしむぎ	あぶら バター	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり はくさい いちご	559	23.4	今日は、油で揚げたさつま芋を、野菜と一緒に和えて食べます。カリカリした食感が楽しめるサラダです。
7 火	キムチチャーハン	牛乳	大豆とかえり煮干しの甘辛あえ ワンタンスープ	ふた肉 だいた	牛乳 かえりにぼし	ごめ てんぷん さつま芋 さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら あぶら ごま	ピーマン にんじん ごまつな	キムチ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ ほししいたけ	603	25.6	キムチチャーハンは、平野小学校では人気のメニューです。
8 水	★誕生日会給食★ カレーライス	牛乳	海藻サラダ フルーツポンチ	ふた肉 いか	牛乳 チーズ かいせうミックス	ごめ じゃがいも はちみつ ごむぎこ さとう	あぶら バター ごまあぶら	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし パン缶 みかん缶 もも缶	663	20.9	6年2組のリクエストメニュー1位の「フルーツポンチ」です。
9 木	あぶたま丼	牛乳	おろしポン酢あえ みかん	あぶらあげ たまご だいた	牛乳 のり	ごめ ごめつむぎ さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ だいた もやし キャベツ だいこん みかん	594	23.7	あぶたまは、油揚げと卵を絡した名前で、野菜と油揚げをだし汁と調味料で煮て、卵とじにして、ご飯にかけて食べます。
10 金	きなこ揚げパン	牛乳	ブラウンシチュー もやしのツナサラダ	きなこ ふた肉 ツナ	牛乳 こなチーズ	コッペパン さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター ごま	にんじん ごまつな 赤パプリカ	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし	671	26.3	今日のシチューは茶色をしています。茶色のルウを作り、デミグラスソース・ケチャップ・ソースも加えて、茶色の色を作っています。
13 月	スパゲティミートソース	牛乳	オニオンドレッシングサラダ さつま ごまつな おとうふマフィン	ふた肉 レンズまめ だいた みそ とうふ	牛乳 チーズ	スパゲティ さとう ごむぎこ さつま芋 はちみつ	あぶら	にんじん トマト缶 ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	670	26.0	●6年4組のリクエストメニュー1位の「スパゲティミートソース」です。●デザートは給食メニューコンクールで区長賞を受賞したマフィンを再現します。
14 火	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げねぎソース 春キャベツの磯あえ みそ汁	さば かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり わかめ	ごめ てんぷん さとう	あぶら ごま	にんじん ごまつな	ながねぎ しょうが お豆腐 もやし キャベツ	659	30.9	今日は野菜の日です。今日は春キャベツです。春キャベツは、葉が柔らかいのが特徴です。
15 水	チョコチップパン	牛乳	野菜のキッシュ カレードレッシングサラダ ヨーグルト	ベーコン たまご	牛乳 チーズ なまクリーム ヨーグルト	チョコチップパン じゃがいも さとう	バター あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり	571	22.3	キッシュは、パイやタルトの生地に、野菜入りの卵液を入れてオーブンで焼いて作ります。給食では、アルミカップをパイ生地に見立てて作ります。
16 木	みそラーメン	牛乳	てりやきまん パインアップル	ふた肉 みそ とり肉	牛乳	おしちゅうかめん さとう ごむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん にら	ながねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ パインアップル	625	26.0	6年3組のリクエストメニュー1位の「ラーメン」です。
17 金	ごはん	牛乳	魚のたれカツ おかかあえ 田舎汁	もうかさめ たまご かつおぶし なまあげ	牛乳	ごめ ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ	607	25.7	今日は「もうかさめ」という角を使って、たれカツを作ります。とり肉に似た食感で、食べやすい魚です。
20 月	エビクリームライス	牛乳	フレンチサラダ みかん	とり肉 えび いんげんまめ	牛乳 なまクリーム こなチーズ	ごめ ごむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン きゅうり みかん	631	24.4	6年1組のリクエストメニュー1位の「エビクリームライス」です。
22 水	★卒業祝い給食★ 赤飯	牛乳	鶏肉の照り焼き ごまあえ かきたま汁・いちご	とり肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	ごめ もちごめ あずき さとう てんぷん	ごま	にんじん ごまつな	キャベツ もやし きゅうり ながねぎ いちご	593	29.1	今日は6年生の最後の給食です。卒業のお祝いの給食を作ります。

※食材の納入などの都合により献立を変更する場合があります。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。