令和6年度 **3月** 献立表

足立区新田学園第一校舎
校　長 小坂 裕紀

上段:小学校中学年
下段:中学生

日		メニュー			赤の仲間 体をつくる 1群 たんぱく質	赤の仲間 体をつくる 2群 カルシウム	緑の仲間 体の調子を整える 3群 カロテン	緑の仲間 体の調子を整える 4群 ビタミンC	黄の仲間 エネルギー源 5群 糖質	黄の仲間 エネルギー源 6群 脂質	エネルギー タンパク
3	月	ひなまつり献立 ちらし寿司	牛乳	ししゃもの香味揚げ かきたま汁 ももゼリー	鶏肉　卵 木綿豆腐	牛乳　刻みのり ししゃも　寒天	米　砂糖 でんぷん 小麦粉	油　ごま	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 かんぴょう　しょうが えのきたけ　ネクター もも缶	558 kcal 24.5 g 702 kcal 28.8 g
4	火	黒砂糖パン	牛乳	スパニッシュオムレツ ごまコーンサラダ ABCカレースープ	卵　鶏肉	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも　砂糖 マカロニ でんぷん	油　ごま	にんじん　こまつな	玉葱　キャベツ きゅうり ホールコーン 長ねぎ　にんにく	559 kcal 26.8 g 711 kcal 32.8 g
5	水	卒業リクエスト給食 （6年生・9年生） みそラーメン	牛乳	チーズ入りじゃがもち いちご	豚肉　赤みそ	牛乳　チーズ	蒸し中華めん じゃがいも でんぷん　砂糖	油　ごま	にんじん　にら	にんにく　しょうが 長ねぎ　たけのこ もやし　いちご	626 kcal 24.0 g 761 kcal 23.5 g
6	木	さんまのひつまぶし	牛乳	ツナとわかめのあえ物 卵スープ	さんま　ツナ 鶏肉　豆腐 たまご	牛乳　わかめ	米　米粒麦 でんぷん　砂糖	油　ごま	こねぎ チンゲンツァイ	しょうが　もやし きゅうり　長ねぎ	608 kcal 25.5 g 776 kcal 31.4 g
7	金	ごはん 手作りなめたけ	牛乳	さばの韓国風甘辛焼き からしあえ 豚汁	さば　豚間 豆腐　油揚げ 白みそ	牛乳	米　砂糖	油	にんじん こまつな	えのきたけ にんにく　はくさい もやし　ごぼう だいこん　長ねぎ	594 kcal 28.3 g 712 kcal 34.4 g
10	月	エコキャップ　× リクエスト給食 ねぎ塩豚丼	牛乳	カリカリポテトサラダ いちご	豚肉	牛乳	米 でんぷん じゃがいも　砂糖	油　ごま	こねぎ にんじん	長ねぎ　にんにく もやし　玉葱 レモン果汁 キャベツ　きゅうり いちご	573 kcal 21.7 g 723 kcal 26.3 g
11	火	ごはん	牛乳	いかのかりんとうがらめ 磯あえ みそ汁	いか　豆腐　みそ	牛乳　のり	米　小麦粉 でんぷん　砂糖 じゃがいも	油　ごま	こまつな	しょうが　もやし キャベツ えのきたけ	612 kcal 26.8 g 674 kcal 34.2 g
12	水	麻婆豆腐丼	牛乳	おかかあえ りんご	豚肉　豚レバー みそ　豆腐 けずり節	牛乳	米　米粒麦 砂糖　でんぷん	油	にんじん こまつな	にんにく　しょうが 玉葱　干し椎茸 グリンピース はくさい　もやし りんご	565 kcal 24.7 g 685 kcal 29.2 g
13	木	ミルクパン	牛乳	鮭のさざれ焼き バジルサラダ 田舎風スープ	鮭　豚肉 凍り豆腐	牛乳	ミルクパン　パン粉 砂糖　じゃがいも はるさめ	マヨネーズ　油	にんじん　しそ葉 バジル　パセリ	キャベツ　きゅうり ホールコーン にんにく　レモン汁 玉葱　干し椎茸	560 kcal 30.1 g 712 kcal 38.8 g
14	金	ホワイトデー献立 スパゲッティミートソース	牛乳	コーンサラダ ガトーショコラ	豚肉　豚レバー 大豆　卵	牛乳　生クリーム	スパゲッティ 米粉　砂糖 小麦粉 チョコレート　粉糖	油　バター	にんじん トマト缶詰	玉葱　キャベツ きゅうり ホールコーン	632 kcal 22.9 g 868 kcal 30.8 g
17	月	ココア揚げパン	牛乳	ポークビーンズ じゃこサラダ くだもの	大豆　ベーコン 豚レバー	牛乳 ちりめんじゃこ	ココアパン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油	にんじん トマト缶詰　パセリ	にんにく　玉葱 きゅうり　もやし ホールコーン みかん	643 kcal 25.6 g 781 kcal 30.9 g
18	火	卒業お祝い献立 赤飯	ジョア	鶏の唐揚げ わさびあえ すまし汁	ささげ　鶏肉 豆腐　かまぼこ	ジョア わかめ	もち米 米 でんぷん 小麦粉	油　ごま	にんじん　こまつな	にんにく　しょうが キャベツ　もやし 玉葱　長ねぎ	560 kcal 23.8 g 711 kcal 29.3 g
19	水	9年生卒業式　※給食なし									
20	木	春分の日									
21	金	チキンカレーライス	牛乳	大豆サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 白いんげん豆 大豆	牛乳　ヨーグルト	米　米粒麦 じゃがいも　小麦粉 砂糖　はちみつ	油　バター	にんじん	玉葱　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　みかん缶 パイン缶　黄桃缶	678 kcal 21.8 g 824 kcal 25.4 g
24	月	小学部　修了式　※給食なし									
25	火	6年生卒業式　中学部修了式　※給食なし									

＊食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
＊食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。
＊「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。
＊「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。