

令和4年 3月献立表

港区立青南小学校
校長 関 幸治
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん ハンバーグBBQソース コーンサラダ 豆と野菜のスープ	○	★牛乳,豚肉,ベーコン	精白米,パン粉,油, ひよこ豆	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,とう もろこし,しょうが,しめじ,パセリ	600 kcal 24.2 g 21.3 g
2 水	◆青森県寄贈りんご提供  三色丼 さつまいものみそ汁 りんご	○	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,★鶏卵,油揚げ, みそ	精白米,三温糖,油, ごま油,さつま芋	エリンギ,人参,しょうが,小松菜,長 ねぎ,りんご	646 kcal 24.7 g 21.4 g
3 木	◆ひな祭りメニュー  さけのちらし寿司 キャベツの煮びたし すまし汁 三色ゼリー	○	★牛乳,さけ,★鶏卵, のり,油揚げ,豆腐,わ かめ,寒天	精白米,三温糖,ごま 油,上白糖	野沢菜,人参,キャベツ,小松菜,え のき,長ねぎ,いちごジャム	640 kcal 29.3 g 17.9 g
4 金	坦々めん 中華和え 肉まんむしパン	○	★牛乳,鶏肉,みそ,豆 乳,豚肉	中華麺,油,ごま油, ★白ごま,★練りご ま,薄力粉,上白糖, てん粉	長ねぎ,しょうが,もやし,小松菜, きゅうり,人参	590 kcal 26.8 g 21.9 g
7 月	海鮮かきあげ丼 わかめジュレサラダ かす汁	○	★牛乳,★いか,★え び,★ちりめんじゃこ, わかめ,アガー,さけ, 油揚げ,みそ	精白米,さつま芋,薄 力粉,でん粉,油,三 温糖,上白糖,ごま 油,里芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,しめじ,菜の花,きゅう り,キャベツ,ごぼう,大根,長ねぎ	672 kcal 26.2 g 19.1 g
8 火	ごはん おかかふりかけ サバの香味焼き 野菜のいそ和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,★かつお節, ★さば,のり,豆腐,み そ	精白米,三温糖,★白 ごま	しょうが,玉ねぎ,★にんにく,小松 菜,人参,もやし,大根	594 kcal 25.4 g 24.4 g
9 水	◆6-1リクエスト給食  カレーライス  ブロッコリーサラダ デコポン	○	★牛乳,★牛肉	精白米,油,じゃが芋, 薄力粉	★にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ, 人参,しめじ,ブロッコリー,きゅうり, キャベツ,デコポン	626 kcal 22.8 g 19.9 g
10 木	ごはん 豚肉のネギソース 白菜の風味和え 春雨スープ	○	★牛乳,豚肉	精白米,油,三温糖, ごま油,春雨	しょうが,長ねぎ,★にんにく,白菜, 人参,小松菜,きくらげ,たけのこ,チ ンゲンサイ	592 kcal 24.6 g 21.9 g
11 金	フィッシュフライバーガー トマトスープ オレンジ	○	★牛乳,★メルルー サ,ベーコン	★丸パン,マヨネーズ (卵なし),薄力粉,パ ン粉(乳なし),油,じゃ が芋,いんげん豆	キャベツ,きゅうり,★にんにく,エリ ンギ,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶, しょうが,トマトジュース,オレンジ	591 kcal 27.1 g 24.0 g
14 月	◆商店街コラボメニュー ラゴッチャ東京のボロネーゼ ツナサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳,★牛肉,★生 クリーム,★粉チーズ, ★ツナ,寒天	コンキリエ(パスタ), オリーブ油,★バ ター,油,上白糖	トマト缶,玉ねぎ,セロリ,人参,ボル チーニ,キャベツ,きゅうり,みかん 缶,黄桃缶,パイ缶	611 kcal 21.1 g 29.5 g
15 火	キャロットバターライス ポテトオムレツ ホウレン草のソテー コンソメスープ	○	★牛乳,豚肉,★チー ズ,★鶏卵,★生ク リーム,ベーコン	精白米,★バター,油, じゃが芋	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ピー マン,ホールコーン,ほうれん草,キャ ベツ,しょうが,パセリ	602 kcal 24.3 g 22.5 g
16 水	ごはん ぎんだらのみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	○	★牛乳,★銀だら,み そ,★ちりめんじゃこ, 豆腐	精白米,三温糖,油, 上白糖,里芋	しょうが,人参,きゅうり,大根,長ね ぎ	600 kcal 23.2 g 21.5 g
17 木	◆6-2リクエスト給食  あげパン  ピリ辛ごまサラダ ワンタンスープ	○	★牛乳,豚肉	★コッペパン,油,上 白糖,グラニュー糖, じゃが芋,★白ごま, 三温糖,ワンタンの皮	人参,キャベツ,しょうが,たけのこ, 白菜,もやし,長ねぎ,小松菜	576 kcal 21.4 g 21.2 g
18 金	ゆかりご飯 肉ジャガ じゃこと大根のサラダ みかん	○	★牛乳,豚肉,生揚 げ,★ちりめんじゃこ	精白米,じゃが芋,こ んにゃく,油,三温糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん,大根, キャベツ,きゅうり,みかん	629 kcal 23.6 g 20.0 g
22 火	キムチチャーハン 野菜チヂミ ワカメスープ はるか	○	★牛乳,豚肉,わかめ	精白米,ごま油,薄力 粉,上新粉,じゃが芋, 油	人参,長ねぎ,にら,★キムチ,干しい たけ,★にんにく,玉ねぎ,しょうが, たけのこ,はるか	576 kcal 18.5 g 15.8 g
23 水	◆卒業お祝いメニュー  赤飯 とり肉のからあげ 切干大根のサラダ 茶わんむし	○	★牛乳,鶏肉,★かま ぼこ,★鶏卵	精白米,もち米,ささ げ,★黒ごま,油,でん 粉,三温糖,ごま油	しょうが,切干し大根,きゅうり,人 参,白菜,干しいたけ,たけのこ,みつ ば	641 kcal 26.6 g 28.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※ 栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。

※ 食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。