




# 令和5年 3月献立表



港区立青南小学校  
校長 野口 直樹  
栄養士 森 のぞみ

| 日       | 献立名   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|---|----|--------------------------------|--|---|------------------------------|
| 1<br>水  | ごはん<br>白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら<br>ちゃんこ汁   | ○  | ★牛乳,★ホキ,みそ,鶏肉,生揚げ              | 精白米,マヨネーズ(卵なし),こんにゃく,じゃが芋,油,三温糖,★白ごま,ごま油 | 玉ねぎ,人参,ごぼう,れんこん,大根,しめじ,白菜,小松菜                             | 574 kcal<br>23.5 g<br>20.4 g |
| 2<br>木  | 照り焼きチキンバーガー<br>ミネストローネ<br>オレンジ  | ○  | ★牛乳,鶏肉,ベーコン                    | ★丸パン,マヨネーズ(卵なし),油,三温糖,でん粉,じゃが芋,いんげん豆     | キャベツ,しょうが,★にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,トマトジュース,ネーブルオレンジ          | 606 kcal<br>24.7 g<br>29.5 g |
| 3<br>金  | ◆ひなまつりメニュー <br>さけのちらし寿司 キャベツの煮びたし<br>菜の花のお吸いもの 三色ゼリー | ○  | ★牛乳,さけ,★鶏卵,のり,油揚げ,豆腐,寒天        | 精白米,三温糖,ごま油,麩,上白糖                        | 野沢菜,人参,キャベツ,小松菜,菜の花,いちごジャム                                | 671 kcal<br>31.2 g<br>19.2 g |
| 6<br>月  | ◆給食委員会コラボメニュー <br>カレーライス パリパリサラダ<br>フルーツ白玉ポンチ        | ○  | ★牛乳,鶏肉                         | 精白米,油,じゃが芋,薄力粉,ごま油,ワンタン皮,油,白玉粉,上白糖       | ★にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,人参,しめじ,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶,いちご,レモン果汁   | 680 kcal<br>22.6 g<br>17.6 g |
| 7<br>火  | ごはん<br>さばのネギソースかけ 油あげのサラダ<br>たまねぎのみそ汁   | ○  | ★牛乳,★さば,油揚げ,みそ                 | 精白米,三温糖,ごま油,上白糖,★白ごま,じゃが芋                | しょうが,長ねぎ,★にんにく,きゅうり,白菜,玉ねぎ                                | 570 kcal<br>23.8 g<br>20.6 g |
| 8<br>水  | チキンピラフ<br>コールスローサラダ<br>ポテトポタージュ   | ○  | ★牛乳,鶏肉,ベーコン,ハム,★生クリーム          | 精白米,油,グラニュー糖,白いんげん豆,じゃが芋,★バター,薄力粉        | ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,どうもろこし,しめじ,キャベツ,きゅうり,人参,パセリ,しょうが           | 593 kcal<br>21.9 g<br>19.7 g |
| 9<br>木  | かきあげ丼<br>きゅうりのすのもの<br>なめこのみそ汁   | ○  | ★牛乳,★いか,★ちりめんじゃこ,系寒天,わかめ,豆腐,みそ | さつま芋,薄力粉,でん粉,油,精白米,三温糖,上白糖               | 人参,玉ねぎ,しめじ,菜の花,もやし,きゅうり,なめこ,長ねぎ                           | 614 kcal<br>21.1 g<br>16.1 g |
| 10<br>金 | 肉みそうどん<br>じゃがいも中華サラダ<br>デコポン  | ○  | ★牛乳,豚肉,みそ                      | うどん,油,ごま油,三温糖,でん粉,じゃが芋                   | きゅうり,もやし,人参,たけのこ,長ねぎ,しめじ,★にんにく,しょうが,ホールコーン,レモン果汁,デコポン     | 589 kcal<br>22.2 g<br>21.3 g |
| 13<br>月 | ごはん<br>れんこん入りつくね じゃこの和えもの<br>じゃがいものみそ汁  | ○  | ★牛乳,鶏肉,豆腐,大豆,★ちりめんじゃこ,みそ       | 精白米,でん粉,三温糖,★白ごま,じゃが芋                    | 玉ねぎ,れんこん,しょうが,ほうれん草,もやし,人参                                | 589 kcal<br>28.9 g<br>17.1 g |
| 14<br>火 | ビスキュイパン<br>ポークシチュー<br>ビーンズサラダ   | ○  | ★牛乳,★鶏卵,豚肉                     | ★丸パン,★バター,上白糖,薄力粉,油,じゃが芋,三温糖,ひよこ豆        | 玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが,トマト缶,トマトジュース,キャベツ,マッシュルーム,きゅうり,どうもろこし,パセリ | 628 kcal<br>23.5 g<br>29.1 g |
| 15<br>水 | 豚肉と豆腐のあんかけ丼<br>白菜の中華スープ<br>りんご  | ○  | ★牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉                   | 精白米,油,上白糖,でん粉,ごま油                        | ザーサイ,人参,チンゲンサイ,たけのこ,白菜,干しいたけ,★にんにく,しょうが,小松菜,りんご           | 588 kcal<br>24.3 g<br>17.3 g |
| 16<br>木 | ごはん<br>ミックスフライ 白菜のゆかり和え<br>大根のみそ汁   | ○  | ★牛乳,★えび,さけ,油揚げ,みそ              | 精白米,薄力粉,パン粉(乳なし),油                       | レモン,白菜,小松菜,人参,大根  | 634 kcal<br>30.4 g<br>17.6 g |
| 17<br>金 | 春キャベツとシラスのスパゲッティ<br>ポテトのバジルサラダ<br>パイナップルケーキ   | ○  | ★牛乳,ベーコン,★しらす干し,★鶏卵            | マカロニスパゲッティ,オリーブ油,じゃが芋,油,上白糖,薄力粉,★バター     | キャベツ,★にんにく,とうがらし,パセリ,人参,きゅうり,玉ねぎ,パイン缶                     | 673 kcal<br>21.6 g<br>28.3 g |
| 20<br>月 | ごはん<br>あげギョウザ もやしのナムル<br>エビとワカメのスープ   | ○  | ★牛乳,豚肉,鶏肉,★えび,豆腐,わかめ           | 精白米,油,ぎょうざの皮,ごま油                         | ★にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,なら,もやし,人参,きゅうり                          | 598 kcal<br>22.1 g<br>22.7 g |
| 22<br>水 | ◆卒業・進級お祝いメニュー <br>たいめし ふくさ焼き あますあえ<br>さくらのすまし汁 せとか | ○  | ★牛乳,★たい,鶏肉,★鶏卵,★かまぼこ(卵なし),豆腐   | 精白米,三温糖,油                                | 玉ねぎ,人参,小松菜,もやし,長ねぎ,せとか                                    | 633 kcal<br>33.5 g<br>21.7 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。