

令和6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 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 金	◆ひなまつりメニュー アナゴのちらしずし きゅうりのじゃこ和え 菜の花のお吸い物 モモゼリー	○	★牛乳,あなご,★鶏卵,のり,ちりめんじゃこ,豆腐,アガー	精白米,上白糖,油,でん粉,あられ麩	人参,かんぴょう,きゅうり,大根,しょうが,菜の花,★桃ジュース,★黄桃缶,★白桃缶	570 kcal 24.5 g 17.2 g
	4 月	ごはん さばのネギソースかけ 油あげのサラダ たまねぎのみそ汁	○	★牛乳,さば,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,★白ごま,ごま油,上白糖,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,にんにく,きゅうり,白菜,人参,えのき,玉ねぎ
5 火	ハンバーガー スパイシーポテト コーンクリームスープ オレンジ	○	★牛乳,牛肉,豚肉,豆腐,★生クリーム	★ミルクパン,パン粉(乳なし),油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,人参,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ,オレンジ	681 kcal 27.7 g 29.2 g
6 水	マーボー大根丼 ワンタンのパリパリサラダ 豆腐の中華スープ	○	★牛乳,豚肉,みそ,八丁みそ,豆腐	精白米,上白糖,でん粉,ごま油,油,ワンタン皮	しょうが,にんにく,人参,たけのこ,エリンギ,大根,長ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,白菜,干しいたけ	600 kcal 21.8 g 20.8 g
7 木	ひじきごはん 東京ビーフの肉じゃが いちごだいふく風白玉	○	★牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ,牛肉,小豆	精白米,油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく,白玉粉,上白糖	たけのこ,干しいたけ,れんこん,人参,枝豆,玉ねぎ,さやいんげん,いちご	656 kcal 25.0 g 17.5 g
8 金	キャロットライス ポテトオムレツ ホウレンソウのバターソテー ジュリエンスープ	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,★牛乳,★生クリーム,ベーコン	精白米,油,じゃが芋,★バター	人参,にんにく,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	593 kcal 23.9 g 22.1 g
11 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ もやしの和え物 かきたま汁	○	★牛乳,メルルーサ,★鶏卵,わかめ	精白米,薄力粉,でん粉,油,三温糖,★白ごま	しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ,もやし,小松菜,長ねぎ,えのき	582 kcal 24.4 g 19.1 g
12 火	シーフードピラフ 春キャベツのコールスローサラダ ポテトポタージュ	○	★牛乳,鶏肉,★えび,★いか,ハム,白いんげん豆,★生クリーム	精白米,油,★バター,上白糖,じゃが芋,薄力粉	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,とうもろこし,しめじ,キャベツ,きゅうり,人参,パセリ,しょうが	571 kcal 22.8 g 19.0 g
13 水	きつねうどん じゃがいものゴマだれ和え りんご	○	★牛乳,豚肉,かまぼこ(卵なし),油揚げ	うどん,三温糖,じゃが芋,★白ごま,油,ごま油	長ねぎ,小松菜,人参,キャベツ,きゅうり,りんご	579 kcal 24.4 g 24.1 g
14 木	2色サンド(ハムチーズ・ジャム) フレンチサラダ チキンのトマト煮	○	★牛乳,ハム,★チーズ,鶏肉	★食パン,マヨネーズ(卵なし),油,じゃが芋,薄力粉	いちごジャム,人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,マッシュルーム,トマト缶,パセリ	562 kcal 25.5 g 25.6 g
15 金	ごはん あげギョウザ 小松菜のナムル はるさめスープ	○	★牛乳,豚肉,大豆,豆腐	精白米,油,ぎょうざの皮,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら,小松菜,もやし,人参,たけのこ,しめじ	616 kcal 21.5 g 22.0 g
18 月	カツカレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳,鶏肉,豚肉,寒天	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,パン粉(乳なし),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,ホールコーン,パイン缶,みかん缶,いちご,レモン果汁	682 kcal 23.5 g 21.0 g
19 火	ゆかりじゃこごはん さけの塩こうじ焼き さつまあげの炒め煮 かぶのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,さけ,さつま揚げ,油揚げ,みそ	精白米,油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	しょうが,にんにく,ごぼう,人参,たけのこ,さやいんげん,かぶ,小松菜	562 kcal 29.6 g 15.0 g
21 木	◆卒業・進級お祝いメニュー たいめしとり肉のからあげ 野菜のおひたし さくらのすまし汁 せとか	○	★牛乳,たい,鶏肉,かまぼこ(卵なし),豆腐	精白米,三温糖,油,でん粉	しょうが,にんにく,小松菜,白菜,もやし,人参,長ねぎ,せとか	646 kcal 30.6 g 23.1 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。