

令和8年 3月献立表

港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

| 日 | 献立名 | 牛乳 | ●血や肉になる | ●熱や力の元になる | ●体の調子を整える | 1人分たんぱく質 脂質 |
|-----|---|----|---|--------------------------------------|--|--|
| 2月 | 田舎風うどん しらすの和風サラダ 大学芋 | ○ | ★牛乳,豚肉,油揚げ,みそ,しらす干し | うどん,油,三温糖,上白糖,さつまいも,水あめ | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,大根,しめじ,長ねぎ,わけぎ,きゅうり,キャベツ | 592 kcal 23.8 g 19.8 g |
| 3月 | ◆ひなまつりメニュー あなごのちらしずし 手まきのり 菜の花のからしあえ 手まりふのすまし汁 まっ茶ミルクゼリー | ○ | ★牛乳,あなご,★鶏卵,手まきのり,鶏肉,豆腐,寒天,★牛乳,★無糖練乳,★生クリーム | 精白米,上白糖,油,麩 | 人参,かんぴょう,さやいんげん,菜の花,もやし,白菜,しょうが,大根,水菜,いちご | 620 kcal 27.6 g 22.7 g |
| 4月 | ◆米粉コラボ シーフードカレーピラフ 米粉のポテトポタージュ コーンサラダ | ○ | ★牛乳,ウインナー,いか,★えび,白いんげん豆,★生クリーム | 精白米,油,★バター,じゃが芋,米粉 | 人参,玉ねぎ,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン,しょうが,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン | 561 kcal 20.1 g 18.9 g |
| 5月 | ごはん あんごうの竜田あげ 八丈フルーツレモンおろしポン酢サラダ 根菜のごま豚汁 | ○ | ★牛乳,あんごう,豚肉,油揚げ,みそ | 精白米,油,でん粉,油,上白糖,じゃが芋,★白ごま | しょうが,人参,きゅうり,もやし,キャベツ,大根,レモン,しめじ,長ねぎ | 562 kcal 25.6 g 16.4 g |
| 6月 | あげパン 肉団子のスープ煮 ポテトのフレンチサラダ 不知火 (しらぬい) | ○ | ★牛乳,ベーコン,鶏肉,ハム | ★コッペンパン,油,上白糖,グラニュー糖,油,でん粉,じゃが芋 | しょうが,人参,ブロッコリー,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,パセリ,人参,きゅうり,不知火 | 558 kcal 23.1 g 25.7 g |
| 9月 | ごはん のりのつくだ煮 しらす入り厚焼き卵 白菜のさっぱりあえ さつま汁 | ○ | ★牛乳,のり,しらす干し,★鶏卵,豆腐,豚肉,みそ | 精白米,三温糖,油,でん粉,さつまいも,こんにゃく | 人参,干しいたけ,人参,もやし,白菜,水菜,ごぼう,大根,長ねぎ,わけぎ | 584 kcal 25.0 g 17.4 g |
| 10月 | ◆セレクト給食 わかめごはん 小松菜のナムル はるさめスープ ①ジャンボぎょうざ or ②からあげ | ○ | ★牛乳,わかめごはんの素,豚肉,鶏肉,豆腐 | 精白米,油,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,薄力粉,緑豆春雨 | にんにく,しょうが,にら,キャベツ,小松菜,もやし,人参,たけのこ,しめじ,長ねぎ,水菜 | ①621 kcal ②615 kcal ①21.7 g ②25.3 g ①21.7 g ②23.9 g |
| 11月 | メープルトースト ビーンズシチュー グリーンサラダ 清見オレンジ | ○ | ★牛乳,白いんげん豆,ベーコン,鶏肉 | ★食パン,★バター,メープルシロップ,グラニュー糖,油,じゃが芋,薄力粉 | にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,パセリ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,スナップエンドウ,清見オレンジ | 630 kcal 22.5 g 29.3 g |
| 12月 | ごはん 家常豆腐 大根のにんにく漬け おかしな目玉焼き (黄桃ミルクゼリー) | ○ | ★牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,アガー,★生クリーム | 精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖 | にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,キャベツ,エリンギ,大根,きゅうり,黄桃缶 | 659 kcal 27.2 g 21.2 g |
| 13月 | たことしらすのごはん めかじきのねぎみそ焼き 沢煮わん お花見団子 | ○ | ★牛乳,たこ,しらす,油揚げ,めかじき,みそ,豚肉 | 精白米,油,三温糖,じゃが芋,白玉粉,黒砂糖,グラニュー糖 | たけのこ,人参,干しいたけ,のらぼう菜,しょうが,にんにく,長ねぎ,ごぼう,大根,えのき,水菜,グランベリージュース,いちご | 624 kcal 30.6 g 15.2 g |
| 16月 | 三色丼 白菜なめこ汁 ごまだれポテトサラダ | ○ | ★牛乳,鶏肉,高野豆腐,★鶏卵,油揚げ,豆腐,みそ,わかめ | 精白米,三温糖,油,ごま油,じゃが芋,★練りごま,上白糖,★白ごま | エリンギ,人参,しょうが,小松菜,もやし,白菜,なめこ,わけぎ,キャベツ,きゅうり | 650 kcal 27.7 g 23.8 g |
| 17月 | しょうゆラーメン 青のりビーンズ フルーツポンチ | ○ | ★牛乳,豚肉,大豆,青のり,寒天 | 中華麺,油,ごま油,でん粉,じゃが芋,上白糖 | 人参,たけのこ,干しいたけ,白菜,にら,にんにく,しょうが,長ねぎ,みかん缶,パイン缶,いちご | 572 kcal 22.5 g 21.6 g |
| 18月 | 紅さけごはん とり肉のごまみそ煮 野菜のからしあえ | ○ | ★牛乳,さけ,のり,鶏肉,みそ | 精白米,油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,★白ごま,★練りごま,上白糖 | 枝豆,人参,たけのこ,れんこん,大根,干しいたけ,さやいんげん,小松菜,もやし,しょうが | 600 kcal 27.6 g 20.2 g |
| 19月 | かつカレーライス じゃこサラダ いちご | ○ | ★牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,ちりめんじゃこ | 精白米,薄力粉,パン粉,油,じゃが芋,中ざら糖,ごま油 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ,きゅうり,大根,キャベツ,いちご | 674 kcal 26.7 g 21.4 g |
| 23月 | ◆卒業・進級お祝いメニュー たいめし 小松菜の風味あえ 豚肉の八丈フルーツレモンソース さくらのすまし汁 せとか | ○ | ★牛乳,たい,豚肉,かまぼこ,豆腐,わかめ | 精白米,三温糖,油,でん粉,薄力粉,ごま油 | みつば,しょうが,レモン,もやし,人参,小松菜,長ねぎ,せとか | 592 kcal 32.1 g 17.5 g |

今月は、給食委員会のリクエスト給食アンケートで選ばれた青南小人気メニュー を取り給食に取り入れています。

※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。

※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。