

3月予定献立表

令和5年度

板橋区立三園小学校

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量																											
1 金	牛乳 春のちらしずし すまし汁 ★ひなまつりポンチ 【6-1.6-2リクエスト給食】	牛乳 とりひき肉 油あげ むきえび きざみのり	米 砂糖 ジャがいも 白玉団子	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう 菜の花 きくの花 白菜 えのきたけ 青菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	594 kcal 21.3 g 12.9 g 1.8 g	13 水	牛乳 二種フランス クリームシチュー くだもの	牛乳 とり肉 調理用牛乳 豆乳	ソフトフランスパン ソフトマーガリン 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉 バター 生クリーム	にんにく パセリ しょうが 玉ねぎ にんじん カリフラワー コーン缶 くだもの	607 kcal 21.3 g 27.8 g 2.2 g																											
4 月	牛乳 わかめごはん ★和風卵焼き 豚汁 【6-1リクエスト給食】	牛乳 たきこみわかめ とりひき肉 たまご ぶた肉 豆腐 油あげ 赤みそ 白みそ	米 押麦 白ごま ジャがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	648 kcal 27.8 g 21.3 g 2.3 g	14 木	牛乳 ごはん 魚のおろしたまねぎがけ 青菜の煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 魚 油あげ とり肉 豆腐 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 押麦 砂糖	しょうが 玉ねぎ 青菜 キャベツ にんじん 大根 長ねぎ	605 kcal 28.4 g 21.3 g 2.0 g																											
5 火	牛乳 スパゲッティあけぼのソース フレンチサラダ ★チョコレートケーキ 【6-3リクエスト給食】	牛乳 ぶた肉 ベーコン ピザチーズ たまご 調理用牛乳 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン缶	674 kcal 23.6 g 26.5 g 2.2 g	15 金	牛乳 キムチチャーハン ★ジャンボぎょうざ 豆腐と春雨のスープ 【6-3リクエスト給食】	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 豆腐	米 押麦 油 白ごま 餃子の皮 ごま油 小麦粉 緑豆春雨 でんぷん	にんじん ピーマン 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ	597 kcal 22.0 g 19.6 g 2.8 g																											
6 水	牛乳 きなこあげパン ABCマカロニスープ くだもの 【6-1.6-3リクエスト給食】	牛乳 きな粉 とり肉	コッペパン 油 砂糖 ジャがいも ABCマカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ くだもの	595 kcal 22.7 g 21.1 g 2.2 g	18 月	牛乳 とりごぼうのたきこみごはん 魚の西京味噌焼き かきたま汁	牛乳 とり肉 魚 白みそ 生わかめ たまご	米 押麦 砂糖 白ごま でんぷん	ごぼう さやいんげん しょうが にんじん 白菜 大根 えのきたけ 青菜	607 kcal 29.7 g 19.7 g 2.3 g																											
7 木	牛乳 ★長崎県産きくらげ入り 四川豆腐丼 ★海そうサラダ くだもの 【とれたて村給食】	牛乳 ぶた肉 豆腐 海草ミックス	米 押麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ★きくらげ 長ねぎ たら キャベツ 赤パプリカ コーン缶 くだもの	638 kcal 25.9 g 18.8 g 2.0 g	19 火	牛乳 赤飯 ★とりのからあげ あまからおひたし お祝い汁・ 【6-2リクエスト給食】	牛乳 ささげ とり肉 花かつお 祝なると	米 もち米 黒ごま でんぷん 油 ジャがいも フレンズクレープ	しょうが にんにく 青菜 キャベツ にんじん もやし 長ねぎ えのきたけ	680 kcal 28.2 g 23.3 g 2.6 g																											
8 金	牛乳 じゃこと青菜のごはん 魚の南部焼き ピリ辛肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ 魚 ぶた肉	米 押麦 黒ごま 白ごま 油 ジャがいも 砂糖 ごま油	小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ 長ねぎ	653 kcal 32.2 g 19.3 g 2.2 g	<p>★マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたての村を通して購入した食材を使用しています。</p> <p>※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。</p> <p>※ サラダは加熱した野菜を使用しています。</p>																																
11 月	牛乳 ★みそラーメン 青のりビーンズポテト くだもの 【6-2リクエスト給食】	牛乳 ぶたひき肉 赤みそ 白みそ 大豆 あおさこ	むしちゅうかめん ごま油 白ごま 油 バター でんぷん ジャがいも	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン缶 長ねぎ 青菜 くだもの	638 kcal 28.2 g 24.7 g 2.5 g	<p>◎3月の平均栄養価◎</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">区分</th> <th colspan="3">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="3">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>低学年 (1.2年)</th> <th>中学年 (3.4年)</th> <th>高学年 (5.6年)</th> <th>低学年 (1.2年)</th> <th>中学年 (3.4年)</th> <th>高学年 (5.6年)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3月分平均</td> <td>562</td> <td>628</td> <td>708</td> <td>23.8</td> <td>26.4</td> <td>29.5</td> </tr> <tr> <td>板橋区学校給食摂取基準</td> <td>547~617</td> <td>611~689</td> <td>690~778</td> <td>17.8~30.9</td> <td>19.9~34.5</td> <td>22.4~38.9</td> </tr> </tbody> </table>						区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	3月分平均	562	628	708	23.8	26.4	29.5	板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9
区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)																																		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)																																
3月分平均	562	628	708	23.8	26.4	29.5																																
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9																																
12 火	牛乳 ごはん ピリ辛ふりかけ ししゃもの南蛮焼き 呉汁	牛乳 きざみのり ししゃも とり肉 豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖 油	にんにく 長ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 にんじん 青菜	612 kcal 29.4 g 18.9 g 2.4 g																																	