

3月給食予定献立表



給食目標 1年間の反省をしよう

令和4年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるものになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質
1水	～きょうどいより あおもいけん～ ごはん いかのこうみやき ひじきのいために せんべいじる	○	いか、ひじき、あぶらあげ きざみこんぶ、だいず とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら あぶら、さとう かやきせんべい	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ	534 26.4
2木	～6-1リクエストこんだて～ ココアあげパン クリームシチュー パリパリワンタンサラダ	○	とりにく、ぎゅうにゅう ひよこまめ、とうにゅう なまクリーム	コッペパン、あぶら グラニューとう、じゃがいも バター、こむぎこ、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ	たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	687 23.5
3金	～ひなまつりのひのこんだて～ さけのちらしずし☆ なのはなのすみそあえ はなふのすましじる☆	○	さけ、たまご、のり みそ、とうふ、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごま、ふ	かんぴょう、しいたけ、にんじん れんこん、しょうが、さやえんどう なのはな、キャベツ、もやし えのき、ねぎ、みつば	523 23.9
6月	わかめごはん☆ にくじゃが☆ あぶらあげとじゃこのサラダ	○	たきこみわかめ、ぶたにく ちりめんじゃこ、のり あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま あぶら、さとう、こんにやく じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、さやいんげん きゅうり、キャベツ、だいこん	602 23.8
7火	～6-3リクエストこんだて～ ミルクパン とりにくのかりかりあげ カラフルサラダ ABCやさいスープ いちごヨーグルト	○	とりにく、ベーコン ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ミルクパン、さとう こむぎこ、コーンフレーク あぶら、オリーブゆ、マカロニ	しょうが、にんにく、キャベツ あかピーマン、コーン、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、こまつな、いちご	642 29.8
8水	ごはん さかなのてりやき もやしののりあえ とんじる☆	○	さわら、のり、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう ごまあぶら、あぶら こんにやく、さつまいも	しょうが、もやし、だいずもやし きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	577 28.0
9木	おやこどん ぐだくさんじる ぶどうゼリー	○	とりにく、たまご あぶらあげ、かんでん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう かたくりこ、さといも さとう	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、えのき ねぎ、こまつな、ぶどうジュース	626 28.1
10金	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ☆ だいこんとみずなのサラダ	○	ぶたにく、ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ ぎょうざのかわ、こむぎこ ごま、さとう	メンマ、しょうが、にんにく もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな キャベツ、にら、だいこん、にんじん コーン、みずな	571 24.3
13月	ごはん さばのみそに しょうがあえ めかたまじる	○	さば、みそ、めかぶ とうふ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごま、かたくりこ	ねぎ、しょうが、きゅうり もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな	600 29
14火	～6-2リクエストこんだて～ カレーライス カミカミサラダ まっちゃんケーキ	○	とりにく、さきいか くきわかめ、たまご ぎゅうにゅう、とうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら こむぎこ、じゃがいも、ごま ごまあぶら、さとう あまなっとう、ふんとう	たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、セロリ、トマトかん もやし、きゅうり	789 26.3
15水	むぎごはん のりのつくだに ししゃものからあげ キャベツとしおこんぶのサラダ こんさいごまキムチじる	○	のり、ししゃも、とうふ しおこんぶ、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう こむぎこ、かたくりこ あぶら、ごまあぶら こんにやく、ごま	しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、ごぼう、えのき だいこん、ねぎ、はくさいキムチ	599 26.8
16木	マーボーどうふどん やさいはるさめスープ☆ フルーツポンチ☆	○	ぶたにく、だいず とうふ、みそ、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ、しいたけ にら、きくらげ、もやし、キャベツ みかんかん、パインかん りんごかん、レモンかじゅう	661 25.8
17金	ガーリックトースト☆ ポークビーンズ わかめとツナのサラダ☆	○	いんげんまめ、ベーコン ぶたにく、なまクリーム チーズ、わかめ、ツナ ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、あぶら じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	にんにく、パセリ、たまねぎ にんじん、トマトかん、もやし きゅうり、コーン	616 26.1
20月	やきにくどん とうふとこまつなのみそじる いちご☆	○	ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ、こまつな、いちご	618 25.5
22水	～ぞつぎょういわいこんだて～ せきはん フライもりあわせ キャベツのおかかあえ☆ いわいすましじる☆ おたのみデザート	○	ささげ、えび、とりにく かつおぶし、とうふ なると、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな だいこん、えのき、ねぎ、ほうれんそう	650 29.7

※ 6-1のリクエストこんだてについて、フルーツポンチは、ふつか(木)ではなく、にち(木)に提供します。

※ ☆がついている料理は、6年生のリクエストこんだての候補にあがった料理です。

※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。