

# 3月 献立表



2024年 3月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
1 金	ちらし寿司 麩のすまし汁 三色ひなポンチ	○	鶏肉、油揚げ たまご、木綿豆腐 豆腐	刻みのり、★牛乳 わかめ、粉寒天	にんじん さやえんどう 干し椎茸、かんぴょう しめじ、ねぎ みかん缶、もも缶 レモン汁	米、ふ 上白糖、三温糖 いちごジャム	601 kcal 20.8 g 15.2 g 2.7 g	ひなまつり		
4 月	スパゲティミートソース レモンサラダ 白玉入りフルーツポンチ	○	大豆、鶏肉 押し豆腐	★粉チーズ ★牛乳	にんにく、しょうが 玉葱、セロリ マッシュルーム キャベツ、もやし きゅうり、もも缶 ホールコーン レモン汁、みかん缶	スパゲッティ、小麦粉 三温糖、上白糖 白玉粉、上新粉	オリーブ油 サラダ油	637 kcal 25.2 g 17.6 g 2.4 g		
5 火	鯛飯 巨大？からあげ いも団子汁 <b>6-2のリクエスト</b>	○	鶏肉、油揚げ 白みそ、赤みそ	★牛乳	にんにく、しょうが だいこん、しめじ ねぎ	米、三温糖 でんぶん、小麦粉 じゃがいも	揚げ油	640 kcal 26.3 g 23.4 g 2.5 g	5年生 出前授業 (漁業)	
6 水	黒砂糖パン ボークビーンズ フルーツホイップヨーグルトあえ	○	大豆、いんげんまめ ★豚肉、鶏肉	★牛乳 ★ヨーグルト ★ホイップクリーム	にんにく、しょうが 玉葱、グリーンピース みかん缶、もも缶 ★ハイン缶	★黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉、はちみつ	サラダ油 マーガリン(乳不使用)	615 kcal 23.0 g 23.5 g 2.1 g		
7 木	焼き肉丼 ワカメスープ はるか	○	★豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	★牛乳 わかめ	にんにく、しょうが 玉葱、しょうが しめじ、ねぎ ★はるか	米 米粒麦	サラダ油 ごま油 白いりごま	606 kcal 20.6 g 24.2 g 2.7 g		
8 金	三色丼 塩豚汁 清見オレンジ	○	たまご 鶏肉、★豚肉 木綿豆腐	★牛乳	ごまつな にんにく	米、米粒麦 三温糖、こんにやく じゃがいも	サラダ油 ごま油 白いりごま	618 kcal 26.2 g 20.8 g 2.9 g		
11 月	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	○	鶏肉★豚肉、たまご 押し豆腐、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 わかめ	ブロッコリー にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ ホールコーン だいこん、ねぎ	米、パン粉 三温糖	サラダ油	592 kcal 25.5 g 21.3 g 2.6 g		
12 火	みぞらーめん 大学芋 いちご	○	鶏肉、★豚肉 赤みそ、白みそ 八丁みそ	★牛乳	にんにく、しょうが 玉葱、もやし、ねぎ ホールコーン ★いちご	蒸し中華めん さつまいも 上白糖、水あめ	サラダ油 揚げ油 黒いりごま	621 kcal 20.9 g 22.6 g 2.7 g		
13 水	きなご揚げパン ぱりぱりサラダ ソバ・デ・アホ	○	きな粉 ★ベーコン たまご	★牛乳 ちりめん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり にんにく、玉葱	★コッペパン 三温糖、ふ ワントンの皮	揚げ油 サラダ油 オリーブ油	602 kcal 20.7 g 30.9 g 2.7 g		
14 木	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが	○	塩ざけ ★豚肉	★牛乳	にんにく、しょうが 玉葱、干し椎茸	米、糸こんにやく じゃがいも、三温糖	サラダ油	610 kcal 25.3 g 20.8 g 2.2 g		
15 金	カレーライス 海藻サラダ せとか	○	鶏肉	★ジョア(ブレン) 海藻サラダ(乾燥)	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、★せとか ホールコーン	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま	607 kcal 18.8 g 15.4 g 2.6 g		
18 月	ハエリア 鶏肉のガーリック焼き コーンポタージュ	○	鶏肉、いか ★えび	★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ ホールコーン、ねぎ だいこん	米、米粒麦 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 ★バター	688 kcal 27.1 g 26.2 g 2.9 g		
19 火	キムたくチャーハン ワンタンスープ 大豆と小魚のかりかり揚げ	○	★豚肉、鶏肉 大豆	ちりめん、わかめ ★牛乳、かえり煮干し	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、★せとか ホールコーン	米、米粒麦、でんぶん 乾しワントンの皮 さつまいも、三温糖	サラダ油 白いりごま 揚げ油	683 kcal 24.5 g 24.7 g 2.9 g		
22 金	赤飯 鱈の西京焼き/ごま和え 紅白はんぺん入りすまし汁 セレクトデザート	○	ささげ(乾) さわか、白みそ あらははんぺん	★牛乳 わかめ	ごまつな にんにく	しょうが、もやし ホールコーン、ねぎ だいこん、しめじ	米、もち米 三温糖、いちごのアイス りんごシャーベット みかんシャーベット	黒いりごま 白すりごま 白いりごま サラダ油	627 kcal 24.8 g 16.4 g 3.2 g	セレクト デザート

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています  
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※太字の献立は6年生のリクエスト給食です。

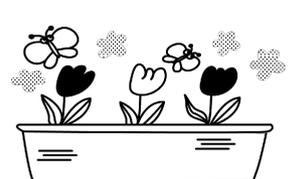


今年度、今の学級で給食を食べるのも、残りわずかとなりま  
 した。あつという間の1年間でしたが、体格も一回り大きくなり  
 皆さんの成長を感じます。進級、進学に備え、自分の食生活を  
 整えて元気に過ごしましょう。  
 6年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。十条小学校での  
 給食が皆さんの思い出の一つになってくれると嬉しいです。  
 中学時代は心身共に大きく成長する大切な時期です。  
 これからも『食べること』を大切に、健康で充実した中学校生活  
 を送ってください。



**注意！**  
**脂質のとり過ぎ**

から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。



**もうすぐ卒業**