



# 令和5年3月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)	
1	水	○	◆ピザトースト マカロニポトフ オレンジ <small>福田小 レガシーメニュー 6-1 家庭科メニュー</small>	●ハム、★チーズ ●ベーコン、●鶏肉、●鶏がら	米油、★食パン 米油、じゃがいも、★マカロニ	玉葱、マッシュルーム缶 玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	564 kcal 24.3 g 21.0 g 2.3 g	チーズ 食パン マカロニ	
2	木	○	チキンカレーライス パリパリサラダ うみのソーダゼリー	●ベーコン、●鶏肉、★ヨーグルト 寒天	米、★大麦、米油、じゃがいも、★バター、★小麦粉、砂糖 揚げ油、★ワンタンの皮、米油、砂糖、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん	694 kcal 19.3 g 21.5 g 2.3 g	ヨーグルト バター 大麦 小麦粉 ワンタンの皮	
3	金	○	菜の花ごはん あじのさんが焼き さつま汁 いちご <small>ひなまつり 6-2 家庭科メニュー</small>	★たまご、炊きこみわかめ ★あじ、豆腐、★たまご ●鶏肉	米、★大麦、米油 ★パン粉、でんぷん、米油 米油、こんにゃく、さつまいも	こまつな、なばな ねぎ、しょうが、しそ葉、だいこん ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな いちご	608 kcal 28.2 g 16.2 g 2.0 g	たまご あじ 大麦 パン粉	
6	月	○	麦ごはん 鮭のみそチーズ焼き レモンサラダ ABCスープ 五目ごはん 油揚げ春巻 みそ汁 オレンジ <small>みんなでお給食</small>	★鮭、★チーズ ●鶏肉、●鶏がら 大豆、油揚げ 高野豆腐、油揚げ わかめ	米、★大麦 ★マヨネーズ 米油、砂糖 ★ABCマカロニ 米、こんにゃく、砂糖 米油、でんぷんはるさめ、でんぷん、ごま油	こまつな、もやし、きゅうり、コーン、玉葱、レモン 玉葱、にんじん、キャベツ ごぼう、干し椎茸、にんじん ねぎ、干し椎茸、たけのこ、もやし、にら	599 kcal 28.4 g 18.5 g 2.4 g	鮭 チーズ 大麦 マヨネーズ ABCマカロニ	
7	火	○	みそラーメン 棒餃子 サイダーポンチ 誕生日デザート	●豚肉、●鶏がら ●鶏肉、大豆	★中華めん、米油、ごま油 ★ぎょうざの皮、米油、でんぷん、ごま油、★小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、コーン、干し椎茸、にら、ねぎ しょうが、にんにく、長ねぎ、はくさい みかん缶、パイン缶	683 kcal 26.9 g 19.9 g 2.6 g	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	
9	木	○	油麩丼 とんぶり入りからし和え ◆抹茶ケーキ <small>東北・北海道メニュー</small>	★かまぼこ、★たまご 豆乳、★ホイップクリーム	米、★大麦、★油麩、砂糖、でんぷん、砂糖 ★小麦粉、砂糖、はちみつ、マーガリン、栗	玉葱、にんじん、しめじ とんぶり、こまつな、キャベツ、もやし	643 kcal 22.4 g 19.7 g 2.2 g	かまぼこ たまご ホイップクリーム 大麦 油麩 小麦粉	
10	金	○	防災食きのこごはん ハタハタの天ぷら 白菜の松前漬け風(北海道) こづゆ(福島) <small>神谷小 レガシーメニュー</small>	★ハタハタ 昆布 ★ほたて貝柱	アルファ化米(きのこご飯) ★揚げ油、★小麦粉	はくさい、にんじん、しょうが にんじん、きくらげ、干し椎茸、こまつな	623 kcal 23.1 g 20.4 g 2.2 g	ハタハタ ほたて貝柱 揚げ油(小麦) 小麦粉 豆ふ	
13	月	○	ごはん アリゾナステーキ りっちゃんサラダ 赤だしみそ汁	●豚肉 ●ハム、★かつお節、昆布 豆腐	米 砂糖 米油、砂糖	にんにく キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、玉葱 玉葱、えのきたけ、こまつな	586 kcal 25.3 g 19.0 g 2.4 g	かつお節	
14	火	6年生なし	ちりめん菜めし ホキの辛子みそ焼き じゃがいもさんぴら 飛鳥汁	★ちりめんじゃこ ★ホキ ●豚肉 ●鶏肉、油揚げ、★調理用牛乳	米、ごま油、白ごま 砂糖、ごま油 揚げ油、じゃがいも、米油、こんにゃく、砂糖、白ごま 米油、じゃがいも	こまつな にんにく、長ねぎ ごぼう、にんじん にんじん、玉葱、だいこん、こまつな	616 kcal 27.4 g 17.3 g 2.0 g	ちりめんじゃこ ホキ 調理用乳	
15	水	○	◆ぼうしパン カレーポトフ フルーツヨーグルト	★たまご、★調理用牛乳 ●ベーコン、●鶏肉、●鶏がら ★ヨーグルト	★ミルクパン、★バター、砂糖、★小麦粉 米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな みかん缶、パイン缶	617 kcal 22.3 g 21.5 g 2.2 g	たまご 調理用乳 ヨーグルト ミルクパン バター 小麦粉	
16	木	○	四川豆腐丼 じゃこ入り中華和え りんご <small>6年生 お祝いメニュー</small>	●豚肉、豆腐 ★ちりめんじゃこ	米、★大麦、米油、ごま油、でんぷん 油、ごま油、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、にら もやし、キャベツ、こまつな、にんにく、しょうが ★りんご	590 kcal 22.9 g 19.2 g 2.2 g	ちりめんじゃこ 大麦 りんご	
17	金	○	赤飯 さわらの塩こうじ焼き (6年のみ：♥唐揚げ) けんちゃん汁 オレンジ (6年のみ：いちご・メロン)	ささげ ★さわら ●鶏肉 油揚げ	米、もち米、黒ごま 揚げ油、でんぷん、米粉 米油、こんにゃく、さといも	長ねぎ しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな オレンジ いちご、メロン	593 kcal 25.8 g 17.1 g 1.6 g	さわら	
20	月	○	肉うどん わかめと野菜のからし和え ぼたもち	●豚肉、★かまぼこ わかめ あずき	★うどん、砂糖 砂糖 米、もち米、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ こまつな、キャベツ、もやし	591 kcal 24.7 g 14.2 g 2.6 g	かまぼこ うどん	
21	火	<b>春分の日</b>							
22	水	○	小松菜ピラフ ♥パイスープ ♥いちごのアイス	●鶏肉 ●鶏肉、●鶏がら	米、★大麦、★バター、米油 米油、★パイシート いちごのアイス(アレルギーなし)	にんにく、玉葱、コーン、こまつな 玉葱、しめじ	661 kcal 20.1 g 23.3 g 1.7 g	大麦 バター パイシート (小麦・乳・卵)	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったりクエストです。  
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

## 給食の配膳時の対応変更について

本校で感染症対策として実施しておりました給食時の対応について、北区の方針に従い、下記のとおり終了いたします。今後は、給食前の手洗いを徹底し、衛生管理に努めてまいります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

### 3/1から <変更前>

- \* 給食当番は、使い捨て手袋着用して配膳する。
- \* パンは、ビニール袋で個包装したものを配り、袋を持って食べる。
- \* オレンジなどの皮付の果物は、皮をむいて提供し、フォークで食べる。

### <変更後>

- 給食当番は、手洗いをしっかりした上で素手で配膳する。
- パンはパン皿に配り、素手で持って食べる。
- オレンジなどは皮付きで提供し、素手で持って食べる。