



3月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごもくちらし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご のり	こめ さとう あぶら	かんぴょう ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん	628	27.2
		だいずとじゃこのあまからあげ	だいず ちりめんじゃこ	でんぶん あぶら しるごま さとう			
		しらたますましじる	とうふ とりにく	しらたまこ	にんじん だいこん こまつな		
4	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	588	21.2
		もやしちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	あぶら ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		こくとうミルクゼリー	ぎゅうにゅう こなかてん	さとう くるざとう			
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー	ぎゅうにゅう とりにく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんにく ねぎ	602	29
		きりぼしだいこんのオイスターソースいため	ぶたにく	ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん なら もやし にんじん		
		たまごとわかめのスープ	とうふ たまご わかめ	でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ		
6	水	ピザドッグ <u>しろぶどう&ほうれんそうジュース</u>	チーズ	コッパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ぶどう ほうれんそう	578	14.5
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら			
		ABCスープ	ベーコン	オリーブゆ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
7	木	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんにん たけのこ もやし ねぎ	592	20.4
		パリパリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		サイダーポンチ	こなかてん	さとう	ももかん みかんかん バインかん りんご		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき	ぎゅうにゅう さば	こめ さとう でんぶん	しょうが	601	28
		ごもくきんぴら	ぶたにく	あぶら しらたき さとう	にんじん れんこん ごぼう たけのこ		
		さつまじる	とりにく あぶらあげ	あぶら いとこんにやく さつまいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
11	月	ちゅうかふうおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん グリンピース	579	20.4
		ワンタンスープ	とりにく	あぶら ワンタンかわ	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな		
		ちゅうかふうポリポリあえ		さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり		
12	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん	586	25.4
		しろみざかなのやさいあんかけ	ホキ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ		
		じゃがいもとこまつなのみそしる		じゃがいも	ねぎ こまつな		
13	水	クリームスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい パセリ	642	23.8
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン		
		にんじんケーキ	とうにゅう おから	あぶら さとう ベーキングパウダー こむぎこ こめこ	にんじん		
14	木	フレンチトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご	しょくパン バター さとう		603	24.8
		ポトフ	ベーコン ぶたにく ウィンナー	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん はくさい かぶ		
		だいこんとみずなのサラダ		さとう ごまあぶら	だいこん みずな きゅうり コーン にんじん		
15	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	687	19
		コーンサラダ		あぶら オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		カルピスゼリー	こなかてん カルピス	さとう	みかんかん		
18	月	こまつなピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	600	25.7
		とりにくのハーブパンこやき	とりにく	オリーブゆ パンこ	バジル パセリ オレガノ		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		
19	火	ごはん かつおのふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり	こめ しるごま		579	25.4
		ごもくうまに	とりにく ちくわ	さといも こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん えだまめ		
		いかとやさいのあえもの	わかめ いか	さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな		
		たんじょうびおいわいケーキ(3がつ)りんごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター	りんご		
21	木	せきはん ぎゅうにゅう ぶたヒレカツ	ぎゅうにゅう ささげ ぶたにく たまご	こめ もちごめ くるごま こむぎこ パンこ あぶら		654	27.4
		くきわかめのちゅうかあえ	くきわかめ	さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし		
		おいわいじる	なると		にんじん みずな ねぎ えのきたけ		
		さくらゼリー		さとう みずあめ	さくらんぼ レモン		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は3月生まれです。