



令和6年 3月予定献立表

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1 (金)	しゅしよく &しゅさい	★チキンかつカレー	とり肉	米、油、じゃがいも、小麦粉 パン粉、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん 大根、トマト	660	24.0	6年生を送る会
	のみもの	きになるやさしいジュース			白ぶどう、ほうれん草			
	ふくさい	ツナサラダ	ツナ、わかめ	砂糖、油	きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ、レモン果汁			
4 (月)	しゅしよく	ごもくちらしずし	油あげ、卵	米、油、砂糖	にんじん、かんぴょう、しいたけ、れんこん、さやえんどう	621	28.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★さばのサクサクあげ	さば	片栗粉、油、砂糖、ごま、パン粉、	しょうが			
	ふくさい	こまつなサラダ		砂糖、油	こまつな、きゅうり、きゃべつ、レモン果汁			
5 (火)	しゅしよく &しゅさい	★フィッシュバーガー	ホキ	パン(乳)、小麦粉、パン粉、油、砂糖		573	27.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	ワンタンスープ	とり肉	ワンタンの皮、油	にんじん、もやし、白菜、ねぎ、チンゲンサイ			
	デザート	くだもの			清見オレンジ、いちご			
6 (水)	しゅしよく &しゅさい	★ちゅうかどん	ぶた肉、いか、なると うすら卵	米、むぎ、油、片栗粉	しいたけ、しょうが、にんじん、白菜 たまねぎ、しめじ、もやし、チンゲンサイ	620	30.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	みそしる	油あげ		きゃべつ、かぶ、こまつな			
	デザート	★きなこまめ	大豆、きなこ	片栗粉、油、黒糖				
7 (木)	しゅしよく &しゅさい	★かつどん	ぶた肉、卵	米、むぎ、小麦粉、パン粉、油 麩、砂糖、片栗粉	ねぎ、たまねぎ、小松菜	699	28.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	みそしる	油あげ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん			
	デザート	くだもの			冷凍もも			
8 (金)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		579	31.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな(ほっけ)	ホッケ					
	ふくさい	こまあえ		砂糖、ごま	ほうれん草、もやし、にんじん			
11 (月)	しゅしよく &しゅさい	★まーぼー豆腐どん	とうふ、とり肉	米、むぎ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ しめじ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら	565	25.7	3月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご、かまぼこ	春雨、片栗粉	にんじん、チンゲンサイ、えぎのたけ			
	デザート							
12 (火)	しゅしよく	★げんまいごはん		米、玄米		570	27.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さわらのねぎだれかけ	さわら	砂糖	ねぎ、しょうが			
	ふくさい	ゆずマヨあえ	くきわかめ	マヨネーズ、ごま	かぶ、にんじん、白菜、ゆず			
13 (水)	しゅしよく	♡セレクトあげパン(ココア・きなこ)	きなこ	パン(乳)、ココア、砂糖、油	まっちゃん	667	25.8	♪世界味めぐり「ロシア」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪★ボルシチ	ぎゅう肉、サワークリーム	じゃがいも、油、砂糖	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ きゃべつ、ビート、トマト			
	デザート	くだもの			みかん			
14 (木)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		592	27.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★いかのねぎみそやき	いか	砂糖	ねぎ			
	ふくさい	こぎつねサラダ	油あげ	砂糖、油、ごま	もやし、きゃべつ、にんじん			
15 (金)	しゅしよく &しるもの	★にくじるつけうどん	ぶた肉、油あげ	うどん、油、砂糖	しいたけ、にんじん、こんにゃく ねぎ、こまつな	620	29.2	♪ブックメニュー「ミツパチとはちみつ」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ぎせいとうふ	とうふ、とり肉、卵、ひじき	油、砂糖	しょうが、たけのこ、にんじん、さやいんげん			
	デザート	はちみつにんじんゼリー	寒天	砂糖、はちみつ	オレンジジュース、にんじん			
18 (月)	しゅしよく	♪たいめし	♪まだい	米		647	25.3	6年お祝 い献立
	のみもの	にゅうさんいりょう	乳酸飲料					
	しゅさい	★いろとりどりからあげ	とり肉	油、砂糖、あらね、米粉	にんにく、しょうが			
	ふくさい	れんこんサラダ	ひじき	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	れんこん、パプリカ、きゃべつ			
	しるもの	すましじる	湯葉、とうふ、わかめ		たけのこ			
19 (火)	しゅしよく	♪アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース	574	25.1	♪日本味めぐり「愛媛県愛南町」
	のみもの	てづくりやばたーばん	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、バター				
	しゅさい	★ポーホビーンズ	ぶた肉、大豆、いんげん豆 きんとき豆、ウインナー	油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん さやいんげん			
	ふくさい	ひじきのマリネ	ひじき、ハム	砂糖、油	大根、きゅうり、にんじん			
21 (木)	しゅしよく &しゅさい	★チキンドリア	とり肉、大豆、豆乳、ぎゅうにゅう チーズ	米、油、小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	650	20.2	給食 最終日
	のみもの	♡セレクトジュース			オレンジ、パイナップル、グレープ、アップル			
	しるもの	わかめスープ	わかめ、豆腐	春雨、油	にんじん、大根、切り干し大根、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ			
	デザート	おたのしみアイス		豆乳アイス				

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品
や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校

今月の平均

文部科学省基準

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
617	26.9	21.1	83.0	2.5
650	21~33	14~22	80~110	2.0未満

今月の目標 **3月の目標：一年間の反省をしましょう。**

