



# 3月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※1人当り (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	
1 (金)	<b>お弁当の日(ご家庭よりお弁当・飲み物・はし・スプーン等のご持参をお願いします)</b>					
4 (月)	牛乳	牛乳				565
	菜の花ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	なばな 干し椎茸 にんじん たけのこ	酢 塩 酒 みりん 醤油	21.7
	☆かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	でん粉	長ねぎ ほうれんそう	けずり節(だし) 酒 醤油 塩	
	ももゼリー		ももゼリー(ゼラチン不使用)			
5 (火)	牛乳	牛乳				577
	☆ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン(乳使用) なたね油 砂糖		ココア	19.2
	☆ABCスープ	とり肉 大豆	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	鶏がら(だし) ワイン 醤油 塩 こしょう	
	小松菜サラダ		米サラダ油 砂糖	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	酢 塩 こしょう 醤油	
6 (水)	牛乳	牛乳				564
	スタミナ丼	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし にら	トウバンジャン 酒 醤油 塩 テンメンジャン	25.9
	わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) だし昆布 酒 塩 こしょう 醤油	
	清見オレンジ			清見オレンジ		
7 (木)	牛乳	牛乳				575
	麦ごはん		米 米粒麦			25.7
	ゆかりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	ゆかり	酒	
	磯煮	とり肉 ひじき 大豆 竹輪(卵不使用)	米サラダ油 砂糖 じゃがいも	こんにやく にんじん	酒 醤油	
	即席漬け			キャベツ きゅうり にんじん	塩 醤油	
8 (金)	牛乳	牛乳				565
	☆ナポリタン	Feウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	21.4
	☆パリパリサラダ	海藻ミックス	米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 なたね油	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう 醤油	
11 (月)	牛乳	牛乳				708
	☆カツカレーライス カレーライス	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう カレー粉 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ ワイン ガラムマサラ	25.8
	チキンカツ	とり肉 卵	薄力粉 パン粉 なたね油		塩 こしょう	
	グリーンサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり えだまめ レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒入りマスタード	
12 (火)	牛乳	牛乳				583
	☆味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし コーン キャベツ にら	だし昆布 豚骨(だし) 鶏がら(だし) 酒 醤油 こしょう トウバンジャン	21.4
	☆サイダーゼリーポンチ	寒天	砂糖 サイダー	黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ワイン ラム酒	
13 (水)	牛乳	牛乳				653
	麦ごはん		米 米粒麦			24.8
	さばのみそ煮	鯖	砂糖	しょうが 長ねぎ	酒 みそ みりん 醤油 だし昆布	
	即席漬け			かぶ にんじん きゅうり	塩 醤油	
	味噌汁	生揚げ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みそ	
14 (木)	牛乳	牛乳				590
	かしわうどん	油揚げ とり肉	うどん にんじんうどん	にんじん 長ねぎ ほうれんそう	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん 醤油 塩	28.7
	☆ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり	薄力粉 なたね油			
	チーズ	チーズ				
15 (木)	牛乳	牛乳				569
	しゃくし菜チャーハン	卵 豚肉 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け	酒 醤油	21.6
	春雨スープ	とり肉	春雨 米サラダ油 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 長ねぎ チンゲン菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
	☆ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (月)	☆コーヒート牛乳	コーヒート牛乳				658
	黒パン		黒パン(乳使用)			24.1
	ポークシチュー	豚肉	米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう オールスパイス 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	
	フレンチサラダ		オリーブオイル	キャベツ にんじん きゅうり パセリ	ワイン 塩 こしょう 酢	
19 (火)	牛乳	牛乳				680
	赤飯		米 もち米 小豆			29.8
	ごま塩		ごま		塩	
	☆とりのから揚げ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	にんにく しょうが	酒 醤油	
	ミニトマト			ミニトマト		
	すまし汁	かまぼこ(卵不使用) 豆腐		えのきたけ 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油	
	みかんゼリー		みかんゼリー(ゼラチン不使用)			

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

☆のついた献立は、6年生からリクエストがあった献立です。



東野小学校のみなさん、この1年間の給食は好き嫌いなく、マナーを守って食べることができましたか?6年生のみなさんにとっては、今月が小学校最後の給食になります。食事はおなかをいっぱいにするだけのものではありません。栄養のバランスを考えて好き嫌いなく食べ、ルールやマナーを守りながら、家族や友達と楽しく食べることが大切です。また、毎日健康に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、正しい食習慣を身につけましょう。