



3月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	の み も の	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)	
					ちやく のもと	ねつやちから のもと	からだのちようしを ととのえる		
2	月	ミネラルふりかけ ごはん		にくじゃがのうまに くだもの(みかん)	刻み昆布,ちりめん 糸けすり節,あおのり 牛乳,豚小間,凍り豆腐	米,三温糖,白いりごま 油,じゃがいも 板こんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,干し椎茸 さやいんげん,清美オレンジ	608 (23.5)	
3	火	さけのちらしずし		とうふのすましじる ももゼリー 	さけ,たまご,刻みのり 牛乳,鶏もも肉 絹ごし豆腐,こんぶ 粉寒天	米,三温糖,砂糖,油 生ふ	かんぴょう,干し椎茸,れんこん さやいんげん,にんじん,えのきたけ こまつな,もも缶,ネクター	551 (21.3)	
4	水	ココアあげパン		ごぼうとツナのごまサラダ クマラスープ	牛乳,ツナ,豆乳	コッペパン,油,砂糖 しらたき,白いりごま 白すりごま,じゃがいも さつまいも 米粉	ごぼう,にんじん,こまつな,キャベツ たまねぎ,セロリー,パセリ	563 (25.3)	
5	木	たっぷりやさいの しょうゆラーメン		あおのりビーンズポテト くだもの(いちご)	豚もも肉,牛乳,大豆 あおのり	蒸し中華めん,油 ごま油,でんぷん じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,たけのこ にら,いちご	626 (27.7)	
6	金	ごはん		ツナたまごやき もやしのちゅうかあえ はくさいのみそじる	牛乳,ツナ,たまご こんぶ,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,油,三温糖,砂糖 白いりごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし きくらげ,はくさい,ぶなしめじ こまつな	584 (24.3)	
9	月	ごはん		にくどうふ ちりめんサラダ	牛乳,豚小間 豚ばら肉,豆腐 ちりめん	米,油,しらたき,砂糖 でんぷん,ごま油 白いりごま	にんじん,たまねぎ,干し椎茸 こまつな,もやし,きゅうり	609 (26.8)	
10	火	ガーリックトースト		ポトフ フルーツヨーグルト 6-1 考案献立	牛乳,いんげんまめ 鶏もも肉,ソーセージ レンズまめ,ヨーグルト	国内産小麦粉食パン バター,じゃがいも	にんにく,パセリ,にんじん,たまねぎ キャベツ,フロコリー,パイ もも缶,みかん缶	586 (25.3)	
11	水	ごはん		さばのこうみやき こんにゃくサラダ にらたまスープ きせつのごんたて	牛乳,さば,わかめ 鶏むね肉,絹ごし豆腐 こんぶ,削り節,たまご	米,砂糖,糸こんにゃく ごま油,油,三温糖 白いりごま,でんぷん	長ねぎ,にんにく,しょうが,もやし きゅうり,にんじん,たまねぎ,にら	608 (30.2)	
12	木	ごもくチャーハン		ししゃものごまあげ トックスープ	豚小間,えび,たまご 牛乳,ししゃも,鶏もも肉 わかめ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,小麦粉 黒いりごま,油 トック,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん 長ねぎ,乾しいたけ,だいこん えのきたけ,しょうが	617 (28.0)	
13	金	ポパイカレーライス		きりぼしだいこんサラダ くだもの(みかん) 3月 お誕生日給食	鶏もも肉,粉チーズ レンズまめ,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,じゃがいも 小麦粉,はちみつ 白いりごま,ごま油 砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,ほうれんそう 切干しだいこん,きゅうり,もやし みかん	649 (21.5)	
16	月	シーフードクリーム スパゲティ		コールスローサラダ ♡おたんじょうびデザート♡	ベーコン,ほたて,えび いか,牛乳,豆乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油,油,小麦粉 バター,三温糖,米粉	にんにく,ぶなしめじ,たまねぎ にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり レモン	575 (25.5)	
17	火	むぎごはん		めばるのねぎソース とうにゅうのみそじる ツナとひじきのピリッとサラダ	牛乳,めばる,ツナ 干ひじき,削り節 豚小間,油揚げ,赤みそ 白みそ,豆乳	米,米粒麦,でんぷん 油,三温糖	長ねぎ,キャベツ,こまつな,きゅうり にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい	590 (28.7)	
18	水	くろざとうパン		ポテトグラタン アスパラサラダ きせつのごんたて	牛乳,豚ひき肉,チーズ プロセスチーズ	黒砂糖パン じゃがいも,油 砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム パセリ,アスパラガス,キャベツ 赤ピーマン,コーン	549 (24.0)	
19	木	せきはん		さかなのみそだれかけ もやしのあますかけ おいわいすましじる 卒業お祝い給食	あずき(乾),牛乳,ぶり 赤みそ,わかめ,削り節 絹ごし豆腐,かまぼこ	米,もち米,黒いりごま 砂糖,白いりごま 三温糖,ごま油,生ふ	しょうが,もやし,にんじん,きゅうり だいこん,糸みつば	585 (29.4)	
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日							
23	月	ブルコギどん		わかめスープ ☆おたのしみデザート☆	牛肉(細切り),牛乳 木綿豆腐,わかめ,アイス	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,はちみつ 砂糖,でんぷん 白いりごま,ごま油	たまねぎ,りょくとうもやし にんじん,しょうが,にんにく,にら だいずもやし,ねぎ	715 (26.8)	

☆お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
 ☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。
 ☆10日は、6年生が家庭科の授業で立てた献立をみんなで見たいと思います。



献立は都合により変更となる場合があります。