

令和4年 3月献立予定表

(16回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	
1	焼きとり丼	○	鶏肉	精白米 油 砂糖 ざらめ	しょうが 長ねぎ 玉葱	665
	即席漬け			水あめ でんぷん	キャベツ きゅうり 人参 セロリー	
火	つみれみそ汁	○	いわしすり身 たらすり身	でんぷん	しょうが 長ねぎ かぶ ごぼう	31.0
	☆みそラーメン		豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 白ごま 練りごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし にら	
2	ジャーマンポテト	○	ベーコン 大豆	油 じゃがいも	玉葱 パセリ	672
	果物(いよかん)				いよかん	
3	あなご入りちらし寿司	○	あなご 刻みのり	精白米 砂糖	ごぼう 人参 かんぴょう 干し椎茸 きゅうり	609
	はすのきんぴら			ごま油 じゃがいも 砂糖 白ごま	糸こんにやく れんこん 人参	
木	あらははんぺんのお吸い物	○	豆腐 はんぺん		長ねぎ えのきたけ みつば	20.2
	おひなさまゼリー		調理用牛乳 寒天	砂糖	いちごジャム	
4	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		540
	デミグラスハンバーグ		豚ひき肉 牛ひき肉 調理用牛乳	油 バン粉 砂糖	玉葱 人参	
金	エリンギとしいげんのソテー	○		オリーブ油	キャベツ エリンギ さやいんげん コーン缶	23.2
	オニオンスープ			油	玉葱 セロリー 人参 パセリ	
7	鯛めし	○	真鯛	精白米	さやえんどう	611
	ぎせい豆腐		鶏ひき肉 干ひじき 豆腐	油 砂糖	人参 ゆでたけのこ 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース	
月	ごまみそ汁	○	みそ	じゃがいも 白ごま	人参 大根 小松菜	29.5
	いちご				いちご	
8	☆キムチチャーハン	○	豚肉	精白米 精麦 油 白ごま	人参 キムチ(魚介エキスなし) ピーマン	619
	中華スープ		豆腐		ゆでたけのこ 長ねぎ チンゲン菜 もやし しめじ	
火	青のりポテトビーンズ	○	大豆 あおのり	でんぷん じゃがいも 油		23.4
	スパゲティトマトソース		ツナ 鶏肉 粉チーズ	スパゲティ 油	セロリー しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 トマトケチャップ	
水	花野菜のサラダ	○		油 砂糖	カリフラワー きゅうり 玉葱 ブロッコリー	24.2
	☆つぶつぶオレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	
10	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ 干ひじき 塩昆布	精白米 精麦 三温糖 白ごま		580
	鯖の西京焼き		さわら 西京みそ	砂糖 白ごま 油		
木	わさび和え	○			キャベツ きゅうり こまつな	27.4
	けんちん汁		豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 こんにやく 大根 長ねぎ	
11	ハムカツサンド	○	ロースハム	食パン 小麦粉 バン粉 油	キャベツ	626
	☆ABCスープ		鶏肉	ABCマカロニ	人参 玉葱 スナッブえんどう しめじ	
金	果物(せとか)				せとか	27.9

日曜	献立名	牛乳	体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの	kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	
14	☆麦ご飯	○		精白米 押麦		541
	☆塩肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも	人参 糸こんにやく 玉葱 ゆずの皮	
月	うどのみそ汁	○		わかめ 油揚げ みそ	うど 生椎茸	20.3
	いちご				いちご	
15	チキンカツカレーライス	○	粉チーズ 鶏肉	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 バン粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 グリーンピース	702
	☆コールスローサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり	
16	焼きうどん	○	豚肉	冷凍うどん 油	しょうが 人参 生椎茸 玉葱 長ねぎ 小松菜 キャベツ	591
	五目すまし汁			油	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ	
水	レモンケーキ	○	卵 調理用牛乳 生クリーム	小麦粉 グラニュー糖 無塩バター	レモン 八丈島産	19.3
	☆春野菜の中華丼		鶏肉 むきえび	精白米 油 でんぷん	しょうが 人参 菜の花 キャベツ ゆでたけのこ 玉葱 干し椎茸	
木	わかめスープ	○	豆腐 わかめ		えのきたけ 長ねぎ	23.0
	シュガートースト			食パン グラニュー糖 バター		
18	☆ポークシチュー	○	豚肉	油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ トマトケチャップ トマト缶	653
	☆新玉ねぎのドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし セロリー 玉葱	
金	果物(デコポン)				デコポン	23.4
22	☆ジャンボ餃子	○	豚ひき肉	餃子の皮 ごま油 油 でんぷん 小麦粉	にんにく しょうが にら 長ねぎ キャベツ	646
	☆塩ナムル			ごま油 白ごま	人参 小大豆もやし ほうれん草	
火	卵スープ	○	卵 わかめ	でんぷん	人参 玉葱 えのきたけ	22.2
	☆お赤飯		ささげ	精白米 もち米 黒ごま		
23	☆鶏肉のねぎみそ焼き	○	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油 油	ごねぎ	628
	☆野菜の梅肉和え			砂糖	大根 きゅうり 人参 梅	
水	☆手まり麩入りすまし汁		祝かまぼこ 豆腐	手まり麩	長ねぎ えのきたけ 小松菜	21.6

◎献立表の☆印は6年生のリクエスト給食で上位になったメニューです。

◎2月2日と4日に予定していたリクエスト給食(みそラーメン、ポークシチュー)は、学校閉鎖となったため、3月に再登場します。

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。

※給食の放射能検査結果は、台東区のホームページに報告が記載されています。

