

令和4年度(5年)

家庭数



3月分給食献立表



目 標 楽しく食事をしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	水	キムチチャーハン 牛乳 中華スープ ピーンズポテト	kcal 675	g 25.9	日一日と日差しが伸びて春が近づいています。3月を迎え、学校は1年間の締めくくりの月となりました。この1年間子どもたちの体は一段と大きく成長しました。育ち盛りの子どもたちにとって、毎日の食事は大切なものです。ご家庭でも毎日の食事を大切に考え、健康に過ごして頂きたいと思います。 ～豆腐ナゲット～ ナゲットは英語でかたまりや金塊を意味します。チキンナゲットでおなじみですが、学校給食では鶏ひき肉に豆腐を加えて作るので、やわらかな生地になり、冷めてもかたくなりにくいナゲットになっています。 ★リクエスト給食★ 今月のリクエストメニュー 1年生(副菜) 大学芋 3年生(めん) きつねうどん 6年生(主菜) 揚げぎょうざ 献立表には★印をつけています。 みなさん、お楽しみに！
2	木	コッペパン 牛乳 ボルシチ マカロニサラダ	610	21.5	
3	金	菜の花ちらし 牛乳 がんもどきのの含め煮 すまし汁 ピーチゼリー	580	21.4	
6	月	スパゲッティカレーミートソース 牛乳 バランスサラダ	636	23.7	
7	火	麻婆キャベツ丼 牛乳 にらたまスープ 豆腐ナゲット	636	25.6	
8	水	わかめご飯 牛乳 ふくさたまご 豚汁 くだもの	630	26.3	
9	木	♪誕生会給食♪ 丸パン 牛乳 コロッケ ボイルキャベツ 豆乳コーンスープ	730	25.2	
10	金	胚芽ごはん 牛乳 魚の柚子風味焼き 磯和え 呉汁	574	29.8	
13	月	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 ジュリエンヌスープ くだもの	640	20.1	
14	火	★きつねうどん 牛乳 ★大学芋	667	24.9	
15	水	きんぴらごはん 牛乳 魚の竜田揚げ みそ汁	666	27.2	
16	木	ごまごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ 炒合菜 わかめスープ	622	20.8	
17	金	ココアトースト 牛乳 マカロニとえびのクリーム煮 パリパリサラダ	676	24.6	
20	月	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ くだもの	692	20.8	
22	水	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 昆布あえ すまし汁 キャラメルアップルケーキ	738	26.7	

配慮する栄養素

エネルギー	たんぱく質	脂 質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
651	24.3	22.7	2.7	339	2.2	252	0.37	0.52	31	4.8	93	2.9



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。