

令和4年3月

給食献立表

大田区立矢口東小学校

太字は6年生のリクエスト献立です。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血・肉・骨になる	黄の仲間 力・熱になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質							
1	火	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく こうや豆腐	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース	657 kcal							
		甘酢和え			さとう	だいこん きゅうり にんじん	25.1 g							
		豚汁		ぶたにく とうふ	あぶら こんにやく さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ								
2	水	カレーピラフ	○	ぶたにく むきえび	こめ むぎ パター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	616 kcal							
		洋風卵焼き		たまご ポンレスハム	エッグケアマヨネーズ あぶら (卵不使用)	たまねぎ にんじん	23.6 g							
		キャベツとじゃが芋のスープ		ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ								
3	木	◆ひなまつり献立◆ 五目ちらし寿司	○	あぶらあげ たまご きざみのり	こめ しろいりごま さとう あぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ	645 kcal							
		鶏肉の照り焼き		とりにく		しょうが	31.5 g							
		沢煮椀		ぶたにく	でんぷん	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ								
4	金	醤油ラーメン	○	ぶたにく	れいとうラーメン ごまあぶら ねぎあぶら	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら	640 kcal							
		揚げぎょうざ		ぶたひきにく	あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら	27.3 g							
		くだもの(清見オレンジ)				きよみオレンジ								
7	月	玄米ごはん	○		こめ げんまい くらいりごま		630 kcal							
		魚のごま味噌焼き		さわら	さとう さとう しろすりごま ごまあぶら	しょうが	28.2 g							
		切干大根の煮物		あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ざやいんげん きりぼしだいこん								
		のっぺい汁		ぶたにく とうふ	こんにやく でんぷん さといも	にんじん だいこん はくさい ねぎ								
8	火	二色サンド	○	クリームチーズ	しょくパン ブルーベリージャム くるざとうしょくパン さとう		610 kcal							
		ホワイトシチュー		ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム	20.6 g							
		パリパリサラダ			ワントンのかわ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ								
9	水	麻婆豆腐丼	○	ぶたひきにく だいす とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にら	600 kcal							
		チーズ揚げワンタン		ピザようチーズ	ワントンのかわ あぶら		25.6 g							
		チンゲン菜のスープ		とりにく	ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ								
10	木	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく だいす こなチーズ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト	722 kcal							
		キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	25.6 g							
		フルーツポンチ			さとう サイダー	おうとうかん みかんかん りんごかん								
11	金	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ むぎ		620 kcal							
		千草たまご焼き		とりひきにく たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	24.9 g							
		さつま汁		とりにく	さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ								
14	月	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッペパン あぶら さとう グラニューとう		648 kcal							
		ヌードルスープ		ぶたにく ベーコン	あぶら じゃがいも ニユ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	26.8 g							
		わかめサラダ		カットわかめ	ごまあぶら さとう しろいりごま	きゅうり にんじん もやし								
15	火	大豆入りひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ だいす ひじき	こめ むぎ あぶら つきこんにやく さとう	にんじん ほししいたけ	642 kcal							
		昆布サラダ		しおこんぶ	ごまあぶら さんおんとう	にんじん もやし キャベツ	25.1 g							
		卵スープ		たまご	でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ねぎ								
16	水	けんちんうどん	○	とりにく あぶらあげ	れいとううどん あぶら こんにやく さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	612 kcal							
		レバーの風味揚げ		ぶたレバー	あぶら でんぷん しろいりごま	しょうが にんにく	26.6 g							
17	木	五目チャーハン	○	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ	653 kcal							
		ビーンズポテト		だいす	じゃがいも あぶら でんぷん		23.6 g							
		わかめスープ		なまわかめ	しろいりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし								
18	金	玄米ごまごはん	○		こめ げんまい くらいりごま		624 kcal							
		魚の酢豚風		しいら	じゃがいも あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ ほししいたけ	23.5 g							
		中華風きゅうり			ごまあぶら	きゅうり								
21	月	春分の日												
22	火	赤飯	○	ささげ	こめ もちこめ くらいりごま		692 kcal							
		鶏肉の唐揚げ・お浸し		とりにく かつおぶし	でんぷん あぶら	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん	26.1 g							
		すまし汁		とうふ なんと カットわかめ		こまつな ねぎ								
23	水	◆セレクト給食◆ カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	779 kcal							
		海藻サラダ		かいそうミックス	ごまあぶら さとう しろいりごま	キャベツ きゅうり にんじん	25.1 g							
		セレクトアイス (バニラアイス/りんごシャーベット)			バニラアイス りんごシャーベット									
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		649	25.6	21.3	2.8	325	2.4	592	0.39	0.62	28	4.8	92	3.1

(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。

配慮する栄養素