



令和4年度 3月の 予定献立表

令和5年2月28日
 港区立高輪台小学校
 校長 細川 力
 栄養職員 八代美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		その他	エネルギー
		牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質		
1水	●ミートソーススパゲッティ キャベツのサラダ ★オレンジケーキ		牛乳 ぶたにく たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター オレンジマーマレード	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ きゅうり オレンジジュース	塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ 酢 トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ ベーキングパウダー	644 kcal 25.6 g		
2木	●ぶたキムチどん キャベツのちゅうかゴマサラダ とうふとこまつなのちゅうかスープ ★りんご		牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	アレルゲンフリーキムチ ながねぎ にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり だけのこ こまつな りんご	酒 醤油 酢 塩 こしょう 鶏がら	598 kcal 26.8 g		
3金	ちらしずし とうふとなのはなのすましじる ひなまつりゼリー		牛乳 あなご たまご のり とうふ かまぼこ かんてん 調理用牛乳	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ かんびょう サヤエンドウ なのはな いちご	酒 だし昆布 酢 塩 だし削り節 みりん 醤油 抹茶 赤ワイン	564 kcal 21.8 g		
ひなまつり給食									
6月	●ジャージャーめん ナムル ★スイートポテト		牛乳 ぶたにく みそ 調理用牛乳 なまクリーム たまご	あぶら ごまあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな もやし	酒 鶏がら 醤油 トウバンジャン ラー油	623 kcal 23.9 g		
7火	ごはん ★●ジャンボあげぎょうざ ★ちゅうかはるさめサラダ ★わかめスープ ●ぶどうゼリー		牛乳 ぶたにく とりこ わかめ アガー	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら にんじん きゅうり ぶどうジュース	塩 こしょう 醤油 酢 鶏がら	628 kcal 21.4 g		
8水	ピザトースト ★パリパリサラダ ★コーンクリームスープ ★りんご		牛乳 ベーコン チーズ とりこ 調理用牛乳	しゃくパン あぶら はるまきのかわ さとう ごま こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース ピーマン キャベツ きゅうり しょうが ホールコーン クリームコーン りんご	トマトケチャップ トマトピューレ 鶏がら ウスターソース 塩 こしょう ナツメグ 酢 醤油 白ワイン ハセリ	608 kcal 24.0 g		
9木	●ジャコワカメごはん あつやきたまご もやしのおひたし ★●にくじゃが		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ たまご とりこ ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ こまつな もやし さやいんげん	酒 塩 醤油 酢 だし削り節	599 kcal 28.5 g		
10金	★カレーライス キャベツとコーンのサラダ ●カルピスゼリー		牛乳 ぶたにく かんてん カルピス	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 ベイリーフ 酢 トマトケチャップ ターメリック こしょう ウスターソース ガラムマサラ 鶏がら	624 kcal 21.5 g		
13月	★とりごもくうどん チンゲンサイのちゅうかいため ★だいずとジャコのあまからあげ		牛乳 とりこ ちくわ あぶらあげ だいず にほし	うどん あぶら さといも こんにゃく さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな	酒 塩 醤油 みりん だし削り節 だし昆布 オイスターソース	564 kcal 28.4 g		
14火	★●チャーハン はくさいのふうみづけ ★にらたまスープ ★キヨミオレンジ		牛乳 ぶたにく えび たまご	こめ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ はくさい だけのこ たまねぎ にら きよみ	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢	573 kcal 27.3 g		
15水	★ラゴツチャとろきょう ポロネーゼ (↑商店街コラボメニュー) キャベツサラダ ミルクゼリーピーチソース		牛乳 ぎゅうにく なまクリーム チーズ かんてん 調理用牛乳	ハンネ オリーブオイル バター あぶら さとう	トマトかん たまねぎ セロリ にんじん かんそうホルチーニ キャベツ きゅうり おうとうかん	赤ワイン 塩 こしょう 酢 白ワイン	591 kcal 22.2 g		
16木	ごはん ひじきふりかけ ●メルルーサのみそマヨネーズやき わふうポテトサラダ ぐたくさんみそじる		牛乳 ひじき かつおぶし メルルーサ みそ とうふ	こめ さとう ごま たまごなしマヨネーズ じゃがいも あぶら ごまあぶら こんにゃく	にんじん きゅうり ごぼう こまつな ながねぎ	醤油 塩 こしょう 白ワイン からし 酢 だしさは節	588 kcal 26.0 g		
17金	★きなこあげパン やさいのスープに ★ポテトのハニーサラダ		牛乳 きなこ ぶたにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 酢 からし	640 kcal 24.0 g		
20月	ごはん ★●とりこくのからあげ ゆかりあえ ★とんじる		牛乳 とりこ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	醤油 酒 塩 ゆかり粉 だしさは節	672 kcal 31.4 g		
22水	せきはん さわらのさいきょうやき キャベツのからしあえ すましじる ●みたらしだんご		牛乳 さわら みそ かまぼこ	こめ もちごめ ささげ こま しらたまご さとう かたくりこ	こまつな にんじん キャベツ ながねぎ	塩 酒 みりん 醤油 からし だし削り節 だし昆布	603 kcal 28.6 g		
卒業お祝い給食									

* エネルギー・タンパク質は中学年の量を基にした値です。天候などの都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。

★★★太字のメニューは6年生(★)や保健給食委員会のアンケート(●)でリクエストされたメニューです★★★