



令和5年度 3月の 予定献立表

令和6年2月29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	にんにく ほししいたけ かんぴょう 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	560 kcal 20.1 g
ひなまつり給食							
4月	ミートソースパグッティ キャベツのサラダ ★オレンジケーキ		牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ 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 にんにく 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 トマトチップ ウスターソース ナツメグ 酢 ベーキングパウダー	632 kcal 26.6 g
5火	チャーハン ★はるさめのちゅうかサラダ ★にらたまスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にら	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油	562 kcal 28.7 g
6水	●あげパン ミネストローネ ★ポテトのハニーサラダ		牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんにく キャベツ たまねぎ トマト缶 にんにく トマトジュース しょうが	シナモン 赤ワイン 塩 こしょう 酢 トマトピューレ トマトクチャップ 鶏がら からし	596 kcal 21.5 g
7木	★ごはん ひじきふりかけ サバのしおゆき ★わふうポテトサラダ ★ぐたくさんみそじる		牛乳 ひじき けずりぶし さば とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら こんにゃく	にんにく きゅうり ごぼう こまつな ながねぎ	醤油 塩 酢 こしょう だしさば節	622 kcal 24.1 g
8金	●カレーライス キャベツとコーンのサラダ ●ぶどうゼリー		牛乳 ぶたにく アガー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 バイリーフ トマトクチャップ ターメリック 酢 ウスターソース ガラムマサラ 鶏がら こしょう	627 kcal 21.5 g
11月	ジャコワカメごはん あつやきたまご モヤシのいそあえ ★にくじゃが		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ たまご とうりにく のり 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 にんにく ほししいたけ こまつな もやし さやいんげん	酒 塩 醤油 だしさば節	617 kcal 29.9 g
12火	★ごはん ●ジャンボあげぎょうざ はくさいのちゅうかゴマサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にら にんにく はくさい きゅうり たけのこ	塩 こしょう 醤油 酢 鶏がら	596 kcal 20.9 g
13水	★きなこトースト ●クリームシチュー ★くだもの(リンゴ)		牛乳 きなこ とうりにく ベーコン 調理用牛乳	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい りんご	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう	612 kcal 25.4 g
14木	●ぶたキムチどん きりほしだいこんのハリハリづけ たまごとうふのちゅうかスープ ★くだもの(デコボン)		牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	キムチ ながねぎ にんにく しょうが にら たまねぎ にんにく もやし きゅうり きりほしだいこん こまつな えのき デコボン	酒 醤油 塩 酢 一味唐辛子 鶏がら こしょう	585 kcal 26.9 g
15金	★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 とりにく ちくわ だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ	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	にんにく 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 28.5 g
18月	★ごはん ●とりにくのからあげ ゆかりあえ ★とんじる		牛乳 とりにく 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 にんにく だいこん ながねぎ	醤油 酒 塩 ゆかり粉 だしさば節	623 kcal 27.8 g
19火	★ジャージャーめん ★ナムル ●スイートポテト		牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ 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 にんにく たけのこ 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	622 kcal 25.2 g
21木	せきはん ぶりのさいきょうゆき キャベツのからしあえ すましじる ★みたらしだんご		牛乳 ささげ ぶり みそ かまぼこ さいきょうみそ	こめ もちこめ ごま しらたまご さとう かたくりこ	こまつな にんにく 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	616 kcal 26.6 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。天候などの都合のより、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★★★