



# 令和6年度 3月の 予定献立表

令和7年2月28日  
 港区立高輪台小学校  
 校長 森 勇人  
 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
3月	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		とりにく 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 いちごジャム	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	酒 だし昆布 酢 塩 だし削り節 みりん 醤油 抹茶 赤ワイン	582 kcal 202 g
4火	ごはん ★●ジャンボあげぎょうざ ★パンサンスー（はるさめサラダ） ★とうふとわかめのスープ		ぶたにく とうふ わかめ	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	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんにく きゅうり もやし たけのこ	塩 こしょう 醤油 酢 からし 鶏がら	596 kcal 202 g
5水	★くろざとうパン ★●カボチャのミートグラタン ★コーンスープ せとか		ぶたにく チーズ とりにく	くろざとうパン あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ にんにく しめじ トマト 田 トマトジュース 人参 しょうが クリームコーン ホールコーン せとか	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 ウスターソース こしょう 白ワイン 鶏がら パセリ	622 kcal 302 g
6木	ごはん ★あつゆきたまご ★モヤシのいそあえ ★●にくじゃが		たまご とりにく 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 にんじん ほししいたけ こまつな もやし グリンピース	酒 塩 醤油 だしさば節	612 kcal 29.1 g
7金	★チャーハン ★モヤシのナムル ★にらたまスープ		ぶたにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな もやし 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	566 kcal 26.1 g
10月	★●あげパン ★ミネストローネ ★ポテトのハニーサラダ		ぶたにく しろいんげんまめ	コッパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト 田 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 鶏がら 酢 トマトピューレ からし トマトケチャップ	610 kcal 20.5 g
11火	ヒジキごはん サバのおしおやき ★わふうポテトサラダ ★ぐだくさんみそじる		あぶらあげ ひじき さば とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも 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	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん 酢 こしょう だしさば節	625 kcal 24.1 g
12水	★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		とりにく ちくわ あぶらあげ だいず がえりにぼし	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	560 kcal 28.0 g
13木	★●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		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	653 kcal 20.7 g
14金	★●ぶたキムチどん たまごととうふのちゅうかスープ ★だいがくいも		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 さつまいも みずあめ	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 こまつな えのき	酒 醤油 鶏がら 塩 こしょう	693 kcal 23.4 g
17月	●ミートソーススパゲッティ ★キャベツのサラダ ●スイートポテト		ぶたにく たまご ぶたしパーチップ 調理用牛乳 なまクリーム	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター	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	塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ 酢	624 kcal 25.4 g
18火	ごはん ★●とりにくのからあげ ゆかりあえ ★とんじる		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 にんじん だいこん ながねぎ	醤油 酒 塩 ゆかり粉 だしさば節	621 kcal 27.0 g
19水	★きなこトースト ★クリームシチュー きよみ		きなこ とりにく 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 にんじん しょうが はくさい きよみ	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう	607 kcal 26.0 g
21金	せきはん ★ぶりのさいきょうやき キャベツのからしあえ ★すましじる ●みたらしたんご		あずき ぶり みそ かまぼこ	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	623 kcal 26.9 g

\* 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★★★