

3月の献立表

新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				家庭数
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他	エネルギー (kcal) 栄養価 (g)
1 (水)	牛乳	牛乳				612
	照り焼きチキンのピタサンド (ごぼうサラダ(マヨネーズ))	鶏肉	ビタパン(乳・鶏卵不使用) でん粉 なたね油 砂糖 マヨネーズ(鶏卵使用)	生姜 ごぼう 人参	酒 みりん 醤油 酢 醤油	33.9
	大豆入りミネストローネ風スープ☆	ベーコン 豚肉 大豆	オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ しめじ トマト缶	ケチャップ 醤油 ワイン 塩 胡椒	
2 (木)	牛乳	牛乳				598
	菜の花ちらし寿司☆	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 のり	米 ごま 砂糖	菜の花 人参 かんぴょう 干し椎茸 筍	酢 塩 酒 みりん 醤油	22.7
	かきたま汁☆ ももゼリー☆	鶏卵 豆腐	でん粉 ももゼリー(桃果汁使用・ゼラチン不使用)	えのきたけ 長ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油	
3 (金)	お弁当の日(ご家庭よりお弁当・飲み物・はし・スプーン等のご持参をお願いします)					
6 (月)	牛乳	牛乳				605
	中華丼	豚肉 うずらのたまご えび イカ かまぼこ	米 米サラダ油 でん粉	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 白菜	酒 塩 醤油	24.1
	サイダーゼリーポンチ☆	サイダー 寒天	砂糖	黄桃缶 りんご缶 みかん缶 甘夏缶 バイン缶	ワイン	
7 (火)	牛乳	牛乳				648
	カレーうどん☆	豚肉	うどん でん粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜	カレー粉 酒 みりん 塩 醤油	19.0
	キャラメルポテト☆	アーモンド	バター 砂糖 さつまいも なたね油			
8 (水)	牛乳	牛乳				610
	ごはん☆		米			
	かえり煮干しと大豆の揚げ煮 肉じゃが☆ 清見オレンジ	かえり煮干し 大豆 豚肉	ごま なたね油 砂糖 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく 清見オレンジ	酒 みりん 醤油 酒 みりん 醤油	25.9
9 (木)	牛乳	牛乳				692
	しょうゆラーメン☆	豚肉	中華麺 米サラダ油 ごま油	長ねぎ ニンニク 生姜 もやし 人参 にら	トウバンジャン 酒 みりん 醤油	27.7
	チーズとツナのぎょうざ☆	チーズ ツナ	ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油	玉ねぎ	塩 胡椒	
10 (金)	牛乳	牛乳				682
	食パン☆		食パン(乳使用・鶏卵不使用)			
	チョコクリーム☆		チョコクリーム(乳使用・鶏卵不使用)			
	シーフードチャウダー☆	ベーコン 鶏肉 牛乳 えび イカ	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	塩 胡椒 ワイン	27.3
	ハムサラダ☆	ハム	米サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン サラダこんにゃく	酢 胡椒 醤油	
13 (月)	牛乳	牛乳				606
	ナポリタンスパゲティ☆	ウインナー ベーコン 粉チーズ	スパゲティ 米サラダ油 米サラダ油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	塩 胡椒 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース	30.0
	焼肉サラダ☆	豚肉	米サラダ油 ごま油 砂糖	こんにゃく キャベツ きゅうり 人参 もやし	酒 酢 塩 胡椒 醤油	
14 (火)	牛乳	牛乳				600
	チャーハン☆	鶏卵 豚肉 なた	米 ごま油 米サラダ油	ニンニク 長ねぎ	塩 胡椒 醤油	22.9
	春雨スープ☆	鶏肉	緑豆春雨 米サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 筍 もやし 長ねぎ テンゲンサイ	酒 塩 胡椒 醤油	
15 (水)	牛乳	牛乳				593
	豚キムチ丼	豚肉	米 ごま油 でん粉	キムチ(大根・人参・白菜) 玉ねぎ ニラ	酒 塩 胡椒 醤油	30.5
	わかめスープ☆	鶏肉 わかめ	米サラダ油 ごま油	ホールコーン 干し椎茸 長ねぎ テンゲンサイ	塩 胡椒 酒 醤油	
16 (木)	牛乳	牛乳				706
	カツカレーライス☆	鶏肉 鶏卵 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 なたね油 小麦粉 米サラダ油 はちみつ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	酒 カレー粉 ワイン 塩 胡椒 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ	29.2
	海藻サラダ☆	ハム 海藻ミックス	ごま油 米サラダ油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ホールコーン サラダこんにゃく	胡椒 酢 醤油	
17 (金)	牛乳	牛乳				694
	お赤飯		米 小豆			
	ごま塩		ごま		塩	
	とりのからあげ☆	鶏肉	でん粉 ごま油 なたね油	生姜 ニンニク	醤油 酒	30.0
	ミニトマト☆			ミニトマト		
	すまし汁	豆腐		しめじ 長ねぎ 小松菜	塩 酒 醤油	
	さくらゼリー		さくらゼリー(ゼラチン不使用・さくらんぼ果汁使用)			

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6年生の家庭科の「くふうしよう楽しい食事」の授業の中で、給食の献立を立てたり、人気のある献立やまた食べたい給食について話しをしました。

☆のついた献立は、6年生からリクエストがあった献立です。



生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をする
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

生活習慣病