

# 平成31年3月分給食献立表（保護者配布用）

中野区立上鷺宮小学校  
校長 堀 聡明  
栄養教諭 菅野 幸

※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

日	行事食	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	桃の節句	ひな祭りちらし寿司(ななつぼし)	○	鯖の西京焼き 菜の花のゆかり和え 手まり麩のすまし汁(かつお・昆布だし) 桃のゼリー	油揚げ、えび、★たまご、さわか、西京みそ、本枯かつお本節、ちらしかまぼこ、絹ごし豆腐	精白米ななつぼし(北海道)、上白糖、手まり麩	にんじん、冷凍さやいんげん、なばな	623 kcal 29.9 g 19.4 g 2.4 g
4月		スパゲティミートソース	○	じゃが芋のチーズ焼き 春キャベツとかぶのポトフ(鶏がらだし)	豚かた、大豆、ベーコン、鶏がら	★粉チーズ、★ミックスチーズ、★飲用牛乳	スパゲティ、じゃがいも(シンシア)	699 kcal 30.5 g 25.6 g 3.5 g
5火		ご飯(こしひかり)手作り昆布の佃煮	○	揚げ出し豆腐 のらぼう菜のむろぶし和え 大根と新じゃがの味噌汁(さば・煮干し・昆布だし、甘口白米みそ・九州麦白みそ)	木綿豆腐押し豆腐、むろあじくんせい、本枯ごまさば節、甘口白米みそ、九州麦白みそ	刻み昆布、うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳	無洗米こしひかり(栃木)、上白糖、じゃがいもでん粉、新じゃが	687 kcal 23.0 g 23.4 g 2.1 g
6水		ご飯(萌えみのり)	○	豚肉の生姜焼き じゃが芋のバターしょうゆ風味 春キャベツと新玉ねぎの味噌汁(さば・煮干し・昆布だし、麦白みそ)	豚肩ロース、本枯ごまさば節、九州麦白みそ	わかめ、うるめ煮干し、らうす昆布、★飲用牛乳	精白米萌えみのり(秋田)、じゃがいもでん粉、じゃがいも(シンシア)、上白糖	633 kcal 24.3 g 20.7 g 2.3 g
7木		カレーライス(あさひのゆめ)(豚がらだし)	○	ツナと春キャベツのサラダ マンゴー入りヨーグルト	豚もも、豚がら、ツナ	★ヨーグルト、★飲用牛乳	無洗米あさひのゆめ(栃木)、じゃがいも、薄力粉、上白糖	666 kcal 19.5 g 17.7 g 1.6 g
8金	東京都平和の日	さつま芋ご飯(みずほの輝き)	○	平和の日のすいとん(さば・昆布だし) 焼きししやも さつま揚げとおからの炒め煮	本枯ごまさば節、おから、トビウオ入りさつま揚げ	らうす昆布、★からふとししやも、★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟)、さつまいも、薄力粉、上白糖	604 kcal 22.9 g 14.5 g 2.5 g
11月	東北応援献立	ご飯(ひとめぼれ)カレーごま	○	さんまのポーポー焼き(信州赤みそ・信州白辛みそ) わかめと笹かまぼこのサラダ こづゆ(ほたて・かつお・昆布だし)	さんますり身、信州赤みそ、信州白辛みそ、笹かまぼこ、ほたてが、本枯かつお本節	わかめ、らうす昆布、★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手)、じゃがいもでん粉、上白糖、さといも、白つきこんにやく、あられふ	677 kcal 27.5 g 25.7 g 2.6 g
12火	韓国料理	キムチご飯(あさひのゆめ)	○	ケランマリ(韓国風卵焼き) もやしのナムル わかめスープ(鶏がらだし)	豚ばら、信州赤みそ、★たまご、絹ごし豆腐、鶏がら	わかめ、★飲用牛乳	無洗米あさひのゆめ(栃木)、三温糖	598 kcal 25.0 g 23.1 g 3.1 g
13水		担担麺(鶏がらだし、信州赤みそ)	○	ジャンボ揚げ餃子 野菜とハムの辛子醤油和え	豚もも、信州白辛みそ、信州赤みそ、鶏がら、大豆、ロースハム	★飲用牛乳	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、上白糖	709 kcal 31.5 g 30.6 g 3.1 g
14木		ご飯(みずほの輝き)	○	鶏肉のごまがらめ 切干大根の塩炒め 新じゃがと海藻の味噌汁(さば・宗田・煮干し・昆布だし、甘口白米みそ)	鶏むね、豚ばら、本枯ごまさば節、宗田節、甘口白米みそ	うるめ煮干し、らうす昆布、海藻ミックス、★飲用牛乳	無洗米みずほの輝き(新潟)、上白糖、じゃがいもでん粉、米粉、新じゃが	652 kcal 25.7 g 20.6 g 2.4 g
15金		手作り丸パン	○	シーフードのクリーム煮(鶏がらだし) 野菜チップス バジル風味サラダ	いたやがいがい小柱、えび、するめいか、鶏がら	★調理用牛乳、★生クリーム、★飲用牛乳	強力粉、上白糖、薄力粉、さつまいも	606 kcal 22.7 g 25.2 g 2.2 g
18月	春の彼岸	カレーうどん(さば・宗田・昆布だし)	○	ぼたもち ごぼうスティック のらぼう菜のじゃこ和え	本枯ごまさば節、宗田節、豚ばら、あずき	らうす昆布、あおのり、ちりめんじゃこ、★飲用牛乳	冷凍うどん、じゃがいもでん粉、もち米こがねもち(新潟県)、上白糖、米粉	616 kcal 22.2 g 16.7 g 2.4 g
19火	1~5年通常献立	わかめご飯(こしひかり)	○	肉じゃが カリカリ揚げ入りサラダ でこぼん	豚ばら、油揚げ	わかめごはんの素、★飲用牛乳	無洗米こしひかり(栃木)、白つきこんにやく、じゃがいも、三温糖、上白糖	634 kcal 18.1 g 16.2 g 2.4 g
19火	6年バイキング給食	ピザトースト おにぎり(こしひかり)	○	フライドポテトチリ風味 鶏肉のから揚げ イタリアンサラダ ゆでブロッコリー マヨネーズ いちご(とちおとめ) アイスクリーム (アレルギー食はシャーベット)	ロースハム、鶏むね	★ミックスチーズ、わかめごはんの素、焼きのり、★サラダチーズ、★アイスクリーム、★飲用牛乳	★食パン、無洗米こしひかり(栃木)、じゃがいも、上白糖、じゃがいもでん粉	968 kcal 37.5 g 37.4 g 3.1 g
20水	卒業修了祝い	鯛飯(ひとめぼれ)	○	茶わん蒸し れんこんのきんぴら 鯛だしのすまし汁(鯛・昆布だし)	愛南町産まだい、★たまご、鶏むね、祝いなると、絹ごし豆腐、ちらしかまぼこ	らうす昆布、わかめ、★飲用牛乳	無洗米ひとめぼれ(岩手)、白つきこんにやく、上白糖	572 kcal 24.3 g 16.6 g 2.7 g

\*汁ものについては、だし、みその種類を記入しております。

★はアレルギーとなる食材です。

平均栄養価		エネルギー				たんぱく質			脂質エネルギー比			炭水化物			カルシウム			ナトリウム		
		641kcal				15.50%			29.6%			83.9g			374mg			1008mg		
		マグネシウム				鉄			236μg			.37mg			0.55mg			37mg		
		102mg				2.5g			236μg			.37mg			0.55mg			37mg		
		食物繊維総量				食塩相当量														
		4.9g				2.5g														

## 3月8日(金)の献立「東京都平和の日」

第二次世界大戦中の昭和20年3月10日(1945年)に東京が空襲を受け、多くの命が失われました。そして、同年8月15日をもって戦争が終わりました。

このような悲惨な出来事が二度と起こらないように、東京都では平成2年に「東京都平和の日条例」を制定し、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

そこで、上鷺宮小では、第二次世界大戦中に食べられていた食事に似た給食にしています。しかし、実際に戦中・戦後に食べられていた食事はもっと質素なものです。

