令和8年3月

献立表

品川区立清水台小学校

	日	曜		献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）
	02	月		ごはん		米 胚芽米			607	21.7
				わかさぎのあまからあげ	わかさぎ	でんぷん 米粉 三温糖 油		酒 しょうゆ		
				ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ		
				ごまキムチ汁	豆腐 豚肉	ねりごま じゃがいも サラダ油	白菜キムチ 白菜 にんじん ねぎ えのきだけ ごぼう	けずり節 しょうゆ 酒 塩		
ひなまつり	03	火		五目ずし	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	米 胚芽米 ごま 三温糖	にんじん さやいんげん 干しいたけ	酢 しょうゆ 酒 塩	647	21.7
				白菜と生あげのみそ炒め	生揚げ 赤みそ	サラダ油 三温糖	白菜 にんじん しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ 酒		
				豚汁	みそ 豚肉	じゃがいも サラダ油	大根 ごぼう にんじん ねぎ	けずり節		
				ピーチゼリー	粉寒天	三温糖	桃ジュース			
	04	水		カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	コッペパン パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	中濃ソース トマトケチャップ カレー粉 塩	599	26.3
				ポークシチュー	豚肉	じゃがいも 米粉 サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく	鳥ガラ 豚骨 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 オールスパイス ロリエ こしょう		
				清見オレンジ			清見オレンジ			
6年生日光移動教室	05	木		ごはん		米 胚芽米			634	26
				魚のてり焼き	ぶり	三温糖 でんぷん	しょうが	みりん しょうゆ 酒		
				カルちゃん大根	ちりめんじゃこ	ごま油 三温糖	大根 にんじん きゅうり	しょうゆ 酢 みりん		
				さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	さつまいも サラダ油	たまねぎ 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう	けずり節		
	06	金		ビビンバ	豚肉 赤みそ	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ みりん 酒	624	24.5
				卵スープ	卵 豆腐 ベーコン	ごま でんぷん	たまねぎ	鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう		
				せとか			せとか			
6-2 リクエスト献立	09	月		きなこ揚げパン	きな粉	ミルクパン 三温糖 油			609	26.2
				白菜と肉団子のスープ	豚ひき肉	ごま油 じゃがいも でんぷん	白菜 にんじん ねぎ しょうが	鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩 こしょう		
				ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	サラダ油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん レモン	しょうゆ 酢		
	10	火		親子どん	卵 鶏肉 凍り豆腐	米 胚芽米 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ	しょうゆ けずり節 酒	602	27.4
				いそかあえ	糸けずり節 刻みのり		もやし 小松菜	しょうゆ		
				みそ汁	みそ 油揚げ 生わかめ		大根 ねぎ	けずり節		
	11	水		しっぽくうどん	鶏肉	冷凍うどん	大根 にんじん 小松菜 しめじ ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 酒 けずり節	552	19.2
				もやしとちくわのあまずに	焼き竹輪	ごま ごま油 三温糖	もやし きゅうり	しょうゆ 酢		
				スイートポテト	牛乳 生クリーム	バター さつまいも 三温糖 はちみつ		みりん		
	12	木		ちゅうかどん	いか 豚肉	米 胚芽米 ごま油 でんぷん	白菜 たまねぎ 小松菜 にんじん	鳥ガラ 豚骨 オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう	650	23.8
				ビーンズポテト	大豆	じゃがいも 油 でんぷん		塩 ガーリックパウダー パプリカパウダー こしょう		
				みかん			みかん			
	13	金		コーンピラフ	鶏肉	米 胚芽米 サラダ油	ホールコーン ピーマン にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	618	24.8
				チリコンカン	豚ひき肉 きんとき豆	サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんにく	トマトケチャップ ウスターソース 塩 チリパウダー オレガノ こしょう ロリエ パプリカパウダー		
				洋風卵スープ	卵 ベーコン	でんぷん	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん	鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう ロリエ		
				たんかん			たんかん			
6-1 リクエスト献立	16	月		スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ サラダ油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン	トマトピューレ トマトケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	608	19.9
				野菜スープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	豚骨 鳥ガラ 塩 こしょう		
				チョコもっちー	豆乳	チョコチップ 米粉 上白糖 サラダ油		ベーキングパウダー ココア		
	17	火		ごはん		米 胚芽米			647	27.4
				魚のたつたあげ	さば	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				変わりづけ		三温糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ 酢		
				呉汁（ごじる）	豆乳 みそ 油揚げ 大豆	じゃがいも サラダ油	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	けずり節		
	18	水		ミルクパン		ミルクパン			582	26.6
				魚の変わりソース	もうかざめ	サラダ油 三温糖	たまねぎ	七味唐辛子 しょうゆ 酢 塩 洋辛子 こしょう		
				もやしのソテー	ベーコン	ごま油 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 塩 こしょう		
				にんじんのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳	米 サラダ油	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	鳥ガラ 塩 こしょう		
	19	木		カレーライス	鶏肉	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	豚骨 鳥ガラ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ 塩 カレー粉 ロリエ	590	19.2
				ジュリエンヌスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	豚骨 鳥ガラ 塩 こしょう ロリエ		
				りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース			
卒業・進級おめでとう給食	23	月		せきはん	ささげ	米 黒ごま もち米		塩	668	25.5
				とりのからあげ	鶏肉	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				にびたし	油揚げ	三温糖	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ けずり節		
				すまし汁	豆腐 なると 生わかめ		大根 ねぎ えのきだけ にんじん	けずり節 しょうゆ 塩		
				サイダーゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル	サイダー		

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。
＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月の給食目標「栄養を考えて食べましょう」

低学年「すきなこん立をふりかえりましょう」中学年「1年間の食生活をふりかえりましょう」高学年「これからの食生活について考えましょう」