

日 曜	主食	飲み物	おかず	ひとくちメモ	血や肉になる (あかのなかま)	熱や力になる (さいろのなかま)	体の調子をとのえる (みどりのなかま)	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 火	リクエスト 二色揚げパン (きな粉・ココア)	牛乳	ポークビーンズ 糸寒天入りサラダ	「寒天」は「てんぐさ」という海藻で、形状により、粉寒天・棒寒天などがあります。今日のサラダに使われている透明な海藻は糸寒天です。腸内環境を整えてくれます。	牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆, 海草ミックス, 寒天	ミルクパン, 油, グラニュー糖, 粉糖, 上白糖, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉, ごま油	セロリ, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, もやし, きゅうり	817 31.0 27.0 3.0
2 水	港区商店街コラボ給食 雑穀ご飯	牛乳	びのさんのチキントマト煮 ブロッコリーのサラダ りんご(青森県弘前産)	令和2年度港区商店街グランプリで港区長賞を受賞した「びのぐらーちゅ」さんの「チキンのトマト煮」をアレンジします。また、りんごは、青森県つがる弘前農業協同組合)からの贈りです。	牛乳, 鶏肉	精白米, 雑穀, オリブ油, 上白糖, 油, 三温糖	にんにく, 玉ねぎ, スズキーニ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 人参, さやいんげん, キャバツ, きゅうり, ブロッコリー, ホールコーン, りんご	728 27.2 25.9 2.6
3 木	「桃の節句」の献立 鮭の ひな祭り寿司	牛乳	かぼちゃの天ぷら あらればんぺん白玉汁 ひなだんゼリー	日本の伝統行事「五節句」の一つ、3月3日「桃の節句」です。「ひなだんゼリー」は、ひし餅をイメージし、緑・白・ピンクの三層に仕上げたゼリーです。	牛乳, さけ, 鶏卵, のり, 鶏肉, あらればんぺん, アガー, 生クリーム	精白米, 上白糖, 白ごま, 油, でん粉, 薄力粉, 白玉, 三温糖	れんこん, 野沢菜, かぼちゃ, 干しいたけ, 小松菜, 白菜, 長ねぎ, いちご	772 30.3 24.1 2.8
4 金	リクエスト ソース焼きそば	牛乳	にらたまスープ 豆乳入り杏仁豆腐	杏仁豆腐は中国発祥のデザートです。昔は、薬膳料理の一種で、杏子(あんず)の種を粉にしたもので作っていました。現代では、杏子を使った杏仁豆腐は少なくなりました。	牛乳, 豚肉, 青のり, 鶏肉, 鶏卵, 寒天, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	油, 中華麺, でん粉, 上白糖	玉ねぎ, キャバツ, もやし, 人参, えのき, にら, パイン缶, みかん缶, りんご缶, レモン果汁	713 28.0 28.1 3.0
7 月	ピザトースト	牛乳	イタリアンスープ ツナポテトサラダ	イタリア・ナポリで生まれた郷土料理である「ピザ」。ナポリを含む南イタリアでは、魚介やオリブオイル、トマトを使った料理が多く食べられています。	牛乳, ベーコン, チーズ, テーズ, 鶏卵, ツナ	国内産小麦粉食パン, 油, じゃが芋, パン粉, マヨネーズ(卵なし)	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, ホールコーン, 小松菜, 人参, きゅうり, キャバツ	752 32.4 30.0 3.0
8 火	PTAからのスペシャル給食 ビーフ カレーライス	牛乳	レモンソースサラダ 苺のフルーツミニパフェ	PTAより助成をいただき、いつもよりスペシャルな献立を提供します☆カレーのお肉は黒毛和牛入り。デザートにはいちごを使ったミニパフェ付きです。	牛乳, 牛肉, アガー, 牛乳, ホイップクリーム	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, 人参, しめじ, キャバツ, きゅうり, レモン果汁, いちご, みかん缶, パイン缶	889 23.1 30.1 2.5
9 水	ご飯	牛乳	ぱりぱりチキン じゃこサラダ コンソメスープ	大根は全国各地で作られ、種類も豊富な野菜です。農林水産省の平成28年度大根の収穫量調査で、最も多かったのは千葉県、次いで北海道でした。	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ちりめんじゃこ, ベーコン	精白米, 薄力粉, コーンフレーク, 油, 上白糖, 糖, じゃが芋	にんにく, きゅうり, 大根, 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, しょうが	783 33.8 21.7 2.7
10 木	担々チャーハン	牛乳	ししゃもの唐揚げ 中華サラダ わかめスープ	ししゃもは、骨も頭も丸ごと食べられるため、カルシウムを多く摂取できる食品ですが、他にもたんぱく質や鉄分などの栄養を含んでいます。	牛乳, 鶏卵, 豚肉, みそ, ししゃも, 鶏肉, わかめ	精白米, ごま油, 油, 三温糖, でん粉, じゃが芋	干しいたけ, 長ねぎ, 小松菜, 人参, にんにく, しょうが, ホールコーン, きゅうり, レモン果汁, 白菜, エリンギ	812 26.6 30.1 3.1
11 金	ご飯	牛乳	さわらのホイル焼き 野菜と豚肉のみそ炒め けんちん汁	さわらは遊回魚のため、旬が地域によって異なります。関東では冬の12～2月、関西では春の3～5月が旬とされています。	牛乳, さわら, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	精白米, バター, 油, 上白糖, でん粉, じゃが芋, こんにゃく	赤ピーマン, 玉ねぎ, えのき, にんにく, しょうが, 人参, キャバツ, ピーマン, 大根, ごぼう, 長ねぎ	732 38.1 25.6 2.5
14 月	ハヤシライス	牛乳	ポテトのフレンチサラダ りんご と いちご	本来、いちごの旬は、3～5月頃の春にあたります。いちごはビタミンCを豊富に含む果物で、肌にも良いだけでなく、ウイルスと闘う免疫力も高めることができます。	牛乳, 豚肉, 生クリーム	精白米, 油, バター, 薄力粉, じゃが芋, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマトソース, トマト缶, キャバツ, きゅうり, ホールコーン, りんご, いちご	805 23.1 26.5 2.4
15 火	リクエスト 豚骨塩ラーメン	牛乳	大豆とじゃが芋の甘辛和え デコポン	大豆は、肉に匹敵するほどのたんぱく質を含むため「畑の肉」とも呼ばれる一方、コレステロールを全く含まないことが分かっています。	牛乳, 豆乳, 豚肉, 大豆	中華麺, ごま油, 上白糖, 糖, 油, でん粉, じゃが芋, 白ごま	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, テンゲンサイ, 長ねぎ, デコポン	701 31.1 25.5 2.7
16 水	ご飯	牛乳	銀だらのみそ焼き 切り干し大根炒め煮 いもこ汁	「だら」と名前についていることから、「たら」の一種と勘違いされやすい「銀だら」。実はたらとは全く別物の魚です。脂がついておいしい魚とされています。	牛乳, 銀だら, みそ, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	精白米, 上白糖, 油, こんにゃく, 里芋	しょうが, 人参, 切干し大根, 干しいたけ, さやいんげん, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	810 33.1 30.0 3.0
17 木	「祝！卒業・進級」献立 赤飯	牛乳	鶏の唐揚げ 菜の花和え こづゆ 紅白ゼリー	3学年そろって食べる最後の給食です。卒業と進級をお祝いし、赤飯と紅白のゼリーを作ります。また、「こづゆ」は福島県会津地方に伝わる晴れの日の郷土料理です。	牛乳, 鶏肉, ほうたけ, アガー, 牛乳, 生クリーム	精白米, もち米, ささげ, 黒ごま, でん粉, 油, 上白糖, 油, こんにゃく, 里芋	にんにく, しょうが, レモン果汁, 小松菜, 菜の花, キャバツ, 人参, ごぼう, きくらげ, 大根, 長ねぎ, いちご	891 36.4 30.1 2.8
22 火	ご飯	牛乳	さばのコチュジャン焼き キャバツのごま和え ちゃんこ汁	「ちゃんこ」は、言わずと知れた力士の鍋料理で、東京都の郷土料理ともなっています。本来「ちゃんこ」とは、力士の食事全般を意味する言葉でした。	牛乳, さば, みそ, 鶏肉, 生揚げ	精白米, 上白糖, 白ごま, 三温糖, 油, ごま油	にんにく, 長ねぎ, 小松菜, 人参, キャバツ, ごぼう, 大根, しめじ, 白菜	736 35.1 27.0 3.1
23 水	リクエスト ガーリック フランスパン	牛乳	キッシュロレーヌ 野菜のスープ煮 天草オレンジ	キッシュはフランスの伝統料理で、「ロレーヌ」はフランスのロレーヌ地方を指しています。パイ生地、卵と具材を流し入れ、オーブンで焼いて作ります。	牛乳, ベーコン, 鶏卵, 牛乳, 生クリーム, 豚肉	国内産小麦粉パン, バター, 油, パイシート, じゃが芋	にんにく, ほうれん草, ブロッコリー, しめじ, 玉ねぎ, 人参, かが, キャバツ, セロリ, しょうが, 天草オレンジ	886 34.6 29.0 3.1
24 木	お鍋肉井	牛乳	卵と水菜のスープ スパイシービーンズ	水菜は「京菜」とも呼ばれ、江戸時代から京都で栽培されていた京野菜の一つです。水分が90%以上にも関わらず、栄養価が高く、免疫力を高めるビタミンCを多く含みます。	牛乳, みそ, 八丁みそ, 豚肉, 豚肉, 鶏卵, 豆腐, 大豆	精白米, 油, 上白糖, でん粉, ごま油, じゃが芋	にんにく, しょうが, たけのこ, 玉ねぎ, キャバツ, 人参, ピーマン, 白菜, 長ねぎ, 水菜	761 32.0 23.7 2.8

★物質の都合により、献立を変更する場合があります。