

# 3がつのこんだて

令和8年2月27日(金)  
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は?	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして食べて!	あかのなにかま ちやにくになるもの	さいろのなにかま ねつやちからのもどになるもの	みどりのなにかま からだのちやうしをどどのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2	月		ごはん	○	ししゃもフライ みそけんちんじる しろいんげんまめのサラダ		ぎゅうにゅう ししゃも うにゅう豆腐 かつお ぶし さいきょうみそ みそ いんげんまめ	こめ ころも パンこ あぶら さといも じゃが いも オリーブあぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ きゅうり ホールコーン たまねぎ	677 kcal 27.1 g 21 g
3	火	ひなまつり 献立	ちらしずし	○	さいきょうやき すましじる ピーチゼリー		ぎゅうにゅうとりにく えび あぶらあげのり ぎんだら さいきょうみそ わかめ とうふ あら れはんべん かつおぶし こんぶ かんてん アガー	こめ さとう あぶら	れんこん かんぴょう しょうが ねぎ こまつな えのきたけ ももジュース ももかん	652 kcal 28.5 g 25 g
4	水		ごはん	○	ジャージャン豆腐 じゃがいもとだいずのいそべあげ ネーブル		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ はちようみそ みそ だいず あおのり	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん し いたけ たけのこ キャベツ オレンジ	711 kcal 29.2 g 26 g
5	木		キムチチャーハン	○	ひじきのピリからサラダ たまごスープ つきみあげ		ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき ツナ あずき たまご わかめ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら さとう しらたまは るまきのかわ てんぷ ん	はくさいキムチ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ ほうれんそう	661 kcal 26 g 20.7 g
6	金		ココアあげパン	○	チーズオムレツ ABCマカロニスープ		ぎゅうにゅう たまご ハ ム チーズ なまクリーム ベーコン	ココアパン さとう グラ ニューとう パター あ ぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん	687 kcal 27.6 g 31.4 g
9	月		ウドとぶたにくの バターいためどん	○	わふうワンタンスープ メロン		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう パ ター ワンタンのかわ	にんじん うどしめじ たまねぎ にん じんにく ねぎ しょうが もやし こまつな メロン	635 kcal 24.4 g 18.3 g
10	火	給食世界ツアー パルギー	シーフードピラフ	ジョ ア	ワテールゾーイ ビーンズサラダ		シヨア ベーコン いか えび あさり とりにく スクミミルク ぎゅうにゅう なまクリーム たまご ハム だいず ひよこ まめ	こめ パター あぶら じゃがいも ころも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ビーマン トマト しめじ ブロッコリー きゅうり ホールコーン	694 kcal 29.6 g 25.8 g
11	水	食育の日献立 福島県	ごはん	○	さかなのにつけ ごしきあえ こづゆ せとか		ぎゅうにゅう きんめだい かつおぶし ほたてが い	こめ さとう でんぷん しろごま こんやく さ といも たまふ	しょうが にんじん こまつな はくさい キャベツ ホールコーン だいこん ご ぼう きくらげ みかん	585 kcal 25.7 g 13.5 g
12	木		ごはん	○	あげじゃがいものそばろに こんにやくサラダ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶ ら さんおんとう てん ぷん こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいた け グリンピース キャベツ こまつな りんご	636 kcal 19.9 g 18.9 g
13	金	小中連携 献立	ごまごはん	○	ジャンボぎょうざ もやしのナムル キムチスープ しらぬい		ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく とうふ みそ	こめ オリーブあぶら しろごま あぶら ぎょう ざのかわ ごまあぶら	ねぎ キャベツ たらにんにく しょう が もやし きゅうり にんじん はくさい キムチ たまねぎ はくさい みかん	637 kcal 22.4 g 21.4 g
16	月		かきあげうどん	○	かいそうサラダ タンカン		ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし さくらえび ほたてが いとうにゅう かいそうミックス	うどん さとう こめ あぶら ごまあぶら	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャ ベツ きゅうり ホールコーン みかん	585 kcal 24.2 g 15.9 g
17	火		ごはん	○	いかのはちしようレモンあげ きのこのとんじる のらぼうなどはくさいのおひたし		ぎゅうにゅう いか ぶた にく なまあげ みそ か つおぶし	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さと いも	しょうが レモン しいたけ しめじ え のきたけ ねぎ はくさい にんじん の らぼうな	624 kcal 29.1 g 19.7 g
18	水		ごはん	○	さかなのピリカラやき じゃがいもとピーマンのせんざりいため くずきりじる		ぎゅうにゅう さけ かつ おぶし とりにく	こめ さとう しろごま あぶら じゃがいも く ずきり	しょうが にんにく りんご ねぎ ピー マン にんじん こまつな	581 kcal 27.6 g 13.9 g
19	木	みもいで 献立	チキンカレー	○	レモンサラダ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう とりにく か んてん	こめ じゃがいも あぶ ら こめ さとう	たまねぎ にんじん セロリー りんご にんにく しょうが トマト もやし キャ ベツ きゅうり こまつな レモン ぶ どうジュース	606 kcal 18.9 g 15.8 g
23	月	おいわい 献立	せきはん	セ レ ク ト	とりにくのからあげ おかかあえ すましじる いちご		ぎゅうにゅう コーヒー ぎゅうにゅう ささげ とり にく かつおぶし とうふ	こめ もちごめ くるごま さとう でんぷん なま ふ あぶら	りんごジュース ほうれんそう にんじ ん はくさい ねぎ こまつな いちご	632 kcal 27.1 g 17.2 g

飲み物を牛乳・コーヒー牛乳・  
りんごジュースから選べます。

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	639	16.2	29	2.2	355	102	3.1	306	0.4	0.5	34	6.6
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5



## 3月の給食目標 ふりかえろう クラスのみんなと すごしたきゅうしょく

### 2月の給食の食材産地

米…宮城県(萌みのり)・新潟県(魚沼産コシヒカリ) 牛乳集乳エリア…千葉県 豚肉…群馬県 鶏肉…岩手県 とりガラ…岩手県・宮崎県  
 ハム…埼玉県 ベーコン…千葉県 ウインナー…埼玉県 にんにく…青森県 しょうが…高知県 にんじん…東京都・鹿児島県 玉葱…北海道  
 大豆もやし…栃木県 大根…群馬県 ねぎ…あきる野市 じゃがいも…北海道 きゃべつ…愛知県 きゅうり…千葉県 八丈フルーツレモン…  
 八丈島 えのきたけ…長野県 もやし…栃木県 しめじ…長野県 ごぼう…青森県 小松菜…東京都 ピーマン…栃木県 いんげん…沖縄県  
 パセリ…埼玉県 なら…栃木県 れんこん…茨城県 甘平…愛媛県 せとか…広島県 いちご…栃木県 りんご…青森県