



3月学校給食献立予定表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	*ひなまつりメニュー* 五目ちらし寿司	牛乳	魚の西京焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 鶏もも肉 銀だら 西京味噌 粉寒天	精白米 さとう 油 てまり麩	干しいたけ にんじん れんこん たけのこ さやいんげん だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ みつば	759 kcal 35.3 g 22.5 g 4.9 g
4月	牛丼	牛乳	切り干し大根サラダ みそしる	牛乳 和牛肉 刻み昆布 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	精白米 麦 油 しらたき さとう でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	792 kcal 36.0 g 21.9 g 3.7 g
5火	きなこあげぱん	牛乳	鶏肉のトマトシチュー ツナサラダ	牛乳 きな粉 ツナ 鶏もも肉 ひよこまめ	ミルクパン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト さやいんげん	794 kcal 31.0 g 37.9 g 3.4 g
6水	キーマカレー	牛乳	フライドポテトサラダ いちご	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豚肝臓 レンズまめ	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな いちご	824 kcal 26.4 g 28.8 g 2.4 g
7木	味噌ラーメン	牛乳	野菜チップス 杏仁豆腐	牛乳 豚かた肉 みそ 寒天	麵 油 じゃがいも さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん りょうとうもやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ ホールコーン 長ねぎ にら かぼちゃ パイン みかん	756 kcal 25.8 g 24.0 g 3.8 g
8金	*しんじゅく野菜の日* キムチチャーハン	牛乳	ジャンボ餃子 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚かた肉 豚ひき肉 鶏もも肉 あさり	精白米 ごま油 油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく にんじん 長ねぎ にら 白菜キムチ キャベツ しょうが たまねぎ だいこん はくさい こまつな	736 kcal 30.6 g 27.3 g 2.9 g
11月	クッパ	牛乳	さばの南蛮焼き コーンサラダ	牛乳 豚かた肉 わかめ なると 卵 さば	精白米 油 でんぷん さとう	しょうが にんじん 長ねぎ キャベツ だいこん きゅうり こまつな ホールコーン	768 kcal 36.2 g 28.0 g 3.2 g
12火	ハニートースト	牛乳	シーフードトマトシチュー 莖わかめのサラダ	牛乳 ほたて貝柱 いか あさり レッドキドニー くきわかめ ツナ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ	725 kcal 30.2 g 28.8 g 4.3 g
13水	麻婆丼	牛乳	春雨サラダ テコポン	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 みそ 押し豆腐 ロースハム	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 国産はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にら きゅうり キャベツ テコポン	818 kcal 34.1 g 28.4 g 2.4 g
14木	スパゲッティ おさかなミートソース	牛乳	じゃこサラダ パンナコッタブルーベリーソース	牛乳 牛ひき肉 あじミンチ レンズまめ ちりめんじゃこ 粉寒天 生クリーム 寒天	スパゲッティ 油 米粉 さとう ごま油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ ブルーベリー レモン	740 kcal 33.4 g 24.2 g 2.6 g
15金	カレーライス	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ いちご	牛乳 鶏もも肉 青大豆 ツナ	精白米 小麦粉 油 はちみつ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ いちご	830 kcal 28.1 g 29.4 g 2.6 g
18月	*3年生卒業お祝いメニュー* 赤飯	牛乳	まだいの竜田揚げ 湯菜と小松菜のお浸し フルーツボンチ	牛乳 ささげ まだい 湯菜	精白米 もち米 黒こま でんぷん 油 さとう	しょうが にんじん キャベツ こまつな パイン みかん	813 kcal 31.2 g 22.4 g 2.4 g
21木	*彼岸メニュー* 五目うどん	牛乳	しらすと野菜の和え物 手作りぼたもち	牛乳 豚かた肉 油揚げ しらす干し あずき	うどん 油 でんぷん さとう 精白米 もち米	にんじん たまねぎ こぼう たけのこ だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ こまつな	746 kcal 32.3 g 19.2 g 2.6 g
22金	黒砂糖パン	牛乳	煮込みハンバーグ 野菜の付け合わせ ベーコンと野菜のスープ いちご	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	黒砂糖パン 油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな いちご	726 kcal 32.6 g 31.2 g 4.2 g

今月の給食目標

- ・楽しい雰囲気できき嫌いせず、おいしく食べよう。
- ・食生活の反省をしよう。



3月分 一日あたりの平均	773 kcal 31.7 g 26.7 g 3.2 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g 26.0 g 2.5 g

- ◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が変更になることがあります。
- ◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)
- ◎ 3年生のリクエストメニューは斜字になっています。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。