

※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	献立名	材 料 名			栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	170kcal (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 金	牛乳	菜の花ずし つくね蒸し ひな祭汁 桃色プリン	牛乳・鶏肉・油揚げ 大豆・豆乳・あさり みそ・粉寒天・練乳 生クリーム・卵	米・さとう・油・花麩 生パン粉・ごま油	干しいたけ・ごぼう・かんぴょう にんじん・菜の花・長ねぎ・いちご ほうれん草・いちごジャム	651	28.2	
4 月	牛乳	けんちんうどん 野菜のごまあえ 八丈島レモンのクッキー	牛乳・鶏肉・油揚げ	うどん・こんにやく じゃがいも・さとう でんぷん・小麦粉 ごま・マーガリン	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ キャベツ・もやし・ ごまつな 八丈島レモン	552	20.2	
5 火	牛乳	ドライカレーライス じゃがいものハニーサラダ ウィンナーとコーンのスープ	牛乳・豚肉・大豆 ハム・ウィンナー	米・油・じゃがいも はちみつ	セロリ・にんにく・しょうが・パセリ たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・キャベツ ホールコーン	647	22.8	
6 水	牛乳	ごはん じゃこと小松菜のふりかけ 豚肉と大根のうま煮 にんじんとキャベツのみそ汁	牛乳・じゃこ・豚肉 油揚げ・みそ	米・油・こんにやく ごま・じゃがいも	ごまつな ・しょうが・だいこん にんじん・はくさい・えのきだけ キャベツ	550	22.1	
7 木	牛乳	えびドリア ブロッコリーのサラダ ABCスープ いちご	牛乳・鶏肉・チーズ 豆乳・えび・ベーコン	米・油・小麦粉 パン粉・さとう じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム セロリ・キャベツ・セロリ ブロッコリー・赤パプリカ・いちご ホールトマト・ホールコーン	611	22.7	
8 金	牛乳	ごはん さわらのいり卵焼き きゅうりと大根のごま風味 吉野汁	牛乳・さわら・卵 鶏肉・油揚げ・豆腐	米・マヨネーズ・ごま ごま油・油・でんぷん	しょうが・えのきだけ・にんじん だいこん・きゅうり・たけのこ 長ねぎ・ ごまつな	635	29.1	
11 月	牛乳	ハニーミルクトースト コンドレッシングサラダ トマトシチュー デコボン	牛乳・練乳・鶏肉	食パン・バター・油 はちみつ・じゃがいも さとう・小麦粉	にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・クリームコーン・セロリ にんにく・マッシュルーム・かぶ ホールトマト・デコボン	582	20.5	
12 火	牛乳	キムタクチャーハン じゃがいもの中華風ごまあえ わかめスープ	牛乳・鶏肉・卵 のり・ハム・豆腐 わかめ	米・油・じゃがいも ごま油・さとう ごま	たくあん漬け・白菜キムチ・長ねぎ にんじん・きゅうり・しょうが たまねぎ・ ごまつな	570	24.3	
13 水	牛乳	春野菜のかき揚げ丼 花豆 根菜のみそ汁	牛乳・花豆・きな粉 豆腐・わかめ・みそ	米・油・小麦粉 でんぷん・さとう じゃがいも	ごぼう・にんじん・たまねぎ・長ねぎ みつば・だいこん	648	19.6	
14 木	牛乳	ペペロンチーノ イタリア風具だくさんスープ ティラミス風デザート	牛乳・ベーコン・大豆 ウィンナー・粉寒天 クリームチーズ 生クリーム	オリーブ油・春雨 スパゲティ・油 さつまいも・生パン粉 さとう	にんにく・たまねぎ・エリンギ えのきだけ・キャベツ・セロリ にんじん・ホールトマト・レモン	602	21.6	
15 金	牛乳	そばろと野沢菜のごはん ししゃものから揚げ 切干大根の和風サラダ いも団子汁	牛乳・豚肉・ししゃも 鶏肉・みそ	米・油・さとう・ごま 小麦粉・でんぷん じゃがいも	にんじん・野沢菜漬・切干大根 キャベツ・ホールコーン にんにく・だいこん・長ねぎ ごぼう・干しいたけ	584	23.7	
18 月	牛乳	ココアパン お豆腐のミートグラタン 粒マスタードのコールスロー 鶏肉とほうれん草のスープ	牛乳・豚肉・レンズ豆 豆腐・豆乳・チーズ 鶏肉	ココアパン・さとう 油・小麦粉・パン粉 マヨネーズ・さつまいも	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ・きゅうり ホールコーン・レモン ほうれん草	558	24.7	
19 火	牛乳	たけのこごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーと春雨のサラダ じゃがいもわかめスープ	牛乳・油揚げ・豚肉 みそ・ツナ・豆腐 わかめ	米・さとう・油・春雨 ごま油・ごま じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん にんにく・ブロッコリー・しょうが ホールコーン・たまねぎ・長ねぎ	610	27.5	
21 木	牛乳	お赤飯 盛り合わせフライ 春野菜のサラダ お祝いかまぼこ入りすまし汁 ヨーグルト	あずき・豚肉・鮭 ハム・鶏肉・かまぼこ 豆腐・ヨーグルト	米・もち米・油 小麦粉・生パン粉 さとう・ごま油 でんぷん	キャベツ・にんじん・たまねぎ スナップえんどう・だいこん えのきだけ・長ねぎ・ ごまつな	643	30.9	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						3月分 一日あたりの平均	603	24.1
☆マークは6年生の立てた献立です。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

1年間、給食へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。
来年度の給食開始は4月10日の予定です。

