



# 3月予定献立表

3月の給食目標  
1年間の給食の反省をしよう

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	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	エネルギー たんぱく質
1	木	通常	○		麦ご飯 塩昆布入り手作りふりかけ ビーンズコロケ えのき和え 沢煮椀 <b>まめまめランチ 大豆</b>	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 糸削り 大豆 豚ひき肉 鶏卵 刻みのり 油揚げ	米 米粒麦 白ごま(いり) 三温糖 白絞油 サラダ油 マッシュポテト 有塩バター 薄力粉 パン粉 上白糖	玉葱 にんじん パセリ ほうれん草 白菜 もやし えのき 大根 ごぼう たけのこ 水菜	758 kcal 27.0 g
2	金	通常	○		ひなまつりちらし めかぶさつま揚げの中華和え ひなまつりおすまし 桃ゼリー <b>行事食 桃の節句</b>	油揚げ むきえび 鶏卵 刻みのり 牛乳 めかぶわかめ さつま揚げ 豆腐 わかめ 粉寒天	米 三温糖 サラダ油 白ごま(いり) ごま油 手まりふ 上白糖	かんぴょう 干し椎茸 にんじん れんこん 絹さや もやし たけのこ ピーチジュース 黄桃缶	757 kcal 32.1 g
5	月	通常	○	小松菜	チキンドリアカレー風味 フレンチサラダ 苺	鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ	米 米粒麦 有塩バター サラダ油 薄力粉 上白糖	玉葱 にんじん パセリ キャベツ 小松菜 ホールコーン いちご	875 kcal 29.6 g
6	火	通常	○	小松菜	チョコチップパン 粉チーズ入り濃厚ポークビーンズ 野菜のゴマドレッシング りんご <b>世界ともだち プロジェクト アメリカ合衆国</b>	牛乳 いんげんまめ ベーコン 豚肉 生クリーム 粉チーズ	チョコチップパン サラダ油 じゃがいも 三温糖 白ごま(いり) 上白糖	玉葱 にんにく にんじん ホールトマト缶 パセリ もやし 小松菜 キャベツ りんご	767 kcal 27.1 g
7	水	通常	○		麦ご飯 サバのいり焼き 昆布入りきんぴら こしね汁 あおしまみかん	牛乳 さば さつま揚げ 刻み昆布 油揚げ 豆腐 豚肉 白みそ	米 米粒麦 上白糖 サラダ油 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 白ごま(いり) こんにゃく さといも	にんにく ごぼう にんじん えのき しいたけ 長ねぎ みかん	822 kcal 36.3 g
8	木	通常	○		ごまご飯 豚肉と豆腐の煮込み 海藻と大根のサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 海草ミックス 糸削り 刻みのり	米 米粒麦 白ごま(いり) 黒ごま(いり) サラダ油糸 こんにゃく 上白糖 でん粉 ごま油 三温糖	玉葱 たけのこ にんじん 干し椎茸 しょうが 白菜 大根	758 kcal 33.8 g
9	金	通常	○	小松菜	わかめご飯 シシャモの南蛮漬け 小松菜とひじきの和え物 豚汁	炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも 干ひじき 豚肉 豆腐 白みそ	米 白絞油 でん粉 三温糖 白ごま(いり) ごま油 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	長ねぎ 小松菜 にんじん 大豆もやし にんにく しょうが 大根	756 kcal 30.6 g
12	月	通常	○	東京×豚 小松菜	東京×豚の豚丼 具だくさんみそ汁 清見オレンジ <b>3年生 バイキング給食</b>	豚肉 牛乳 油揚げ 白みそ	米 米粒麦 サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	しょうが 玉葱 長ねぎ 小松菜 白菜 にんじん かぶ かぶの葉 清見オレンジ	787 kcal 33.0 g
13	火	通常	○	小松菜	キムチチャーハン 春巻き 卵スープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵	米 米粒麦 サラダ油 白ごま(いり) 白絞油 春巻きの皮 薄力粉 春雨 三温糖 ごま油 でん粉	にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが 玉葱 キャベツ もやし いら たけのこ 白菜 小松菜	807 kcal 30.0 g
14	水	通常	○		ボンゴレロソ マセドアンサラダ プリン苺と生クリームのせ <b>ホワイトデー献立</b>	むきえび あさり 牛乳 鶏卵 冷凍ホイップクリーム	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 薄力粉 有塩バター じゃがいも 上白糖	鷹の爪 にんにく 玉葱 セロリー にんじん パセリ ホールトマト缶 きゅうり 赤・黄ピーマン いちご	865 kcal 33.9 g
15	木	通常	○	小松菜	セレクトあげパン (きなこ か ココア) ★ ツナ入りつくね鍋 豚肉と春雨の炒め物 <b>セレクト給食 あげパン</b>	きな粉 牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 鶏卵 豆腐 白みそ 豚肉	コッパパン 白絞油 上白糖 でん粉 パン粉 サラダ油 春雨 三温糖	長ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 白菜 小松菜 ピーマン たけのこ もやし	763 kcal 31.8 g
16	金	通常	○	小松菜	お祝い鯛飯 ミックスフライ 糸寒天のサラダ 村雲汁 <b>卒業お祝い献立</b>	まだい 牛乳 豚ひれ ブラックタイガー 鶏卵 なた	米 薄力粉 パン粉 白絞油 サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	しょうが 糸寒天 キャベツ 小松菜 にんじん 玉葱 長ねぎ	800 kcal 38.3 g
19	月	<b>卒業式 (給食はありません)</b>							
20	火	通常	○	小松菜	ひじきごはん 五色卵 白菜のゴマ和え こづゆ風	鶏肉 油揚げ 干ひじき 牛乳 豚ひき肉 鶏卵	米 サラダ油 上白糖 白ごま(いり・すり) 三温糖 玉ふ 糸こんにゃく	にんじん 干し椎茸 キャベツ 小松菜 白菜 ホールコーン 大根 しめじ	772 kcal 34.5 g
21	水	<b>春分の日</b>							
22	木	通常	○		鶏飯(けいはん) 手作りさつまあげ はりはり漬け いちごミルクゼリー <b>進級お祝い献立</b> <b>郷土料理：鹿児島県</b>	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 たらのすり身 豆腐 干ひじき アガー いちごミルク ヨーグルト	米 米粒麦 サラダ油 上白糖 白絞油 でん粉 白ごま(いり) ごま油	しょうが 葉ねぎ しいたけ 絹さや れんこん にんじん 長ねぎ さやいんげん もやし 切干大根 きゅうり いちご	799 kcal 41.1 g
23	金	<b>修了式 (給食はありません)</b>							

\* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。  
\* ☆ のついた日はセレクト給食です。

・ 1 (都立一次発表)、9 (卒業遠足)、20、22日 (卒業式後) : 3年生は給食がありません。



3年生は今月で給食が終わってしま  
いますね。そこで卒業のお祝いとして、  
3月12日(月)に学年全体でデザー  
トのバイキング給食を行います。学年  
全員でランチルームを使うのは初めて  
ですね！  
配膳から片付けまできちんと行い、楽  
しいバイキング給食にしましょう♪