



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	牛乳	授業	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	ランチ ルーム	
1	水	○	通常		ジャンバラヤ クリスピーフィッシュ コーンチャウダー 世界の料理 アメリカ合衆国	豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳 ホキ 鶏卵 レンズ豆	米 米粒麦 白絞油 三温糖 薄力粉 コーンフレーク サラダ油 じゃがいも 有塩バター	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム にんじん ピーマン エリンギ ホールコーン パセリ	897 kcal 34.9 g	3-4	
2	木	○	通常		二色丼(鮭・卵) ちくわサラダ こしね汁	鮭 鶏卵 牛乳 竹輪 油揚げ カットわかめ 油揚げ 絹ごし豆腐 豚肉 白みそ	米 米粒麦 白絞油 上白糖 三温糖 サラダ油 ごま油 こんにゃく 里芋	だいこん にんじん ホールコーン 長ねぎ しいたけ ごぼう	800 kcal 36.7 g		
3	金	○	通常		ひなまつりちらし 肉団子のもち米蒸し 手まり麩入りおすまし 行事食 桃の節句	油揚げ 鶏卵 むきえび 刻みのり 牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 カットわかめ	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(いり)でん粉 もち米 手まり麩	かんぴょう 干し椎茸 にんじん れんこん 玉葱 さやいんげん しょうが しいたけ たけのこ	823 kcal 37.6 g		
6	月	○	通常	小松菜	ピリ辛肉みそうどん ニギスの唐揚げ デコボン	豚肉 赤みそ 牛乳 ニギス	冷凍うどん 三温糖 ごま油 でん粉 白絞油 白ごま(いり)	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ 玉葱 小松菜 デコボン	879 kcal 35.8 g	3-2	
7	火	○	通常	小松菜	キムチチャーハン めかぶさつま揚げの中華和え 卵スープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 めかぶわかめ さつま揚げ	米 米粒麦 サラダ油 でん粉 白ごま(いり)ごま油 三温糖	にんじん 白菜キムチ ピーマン 玉葱 白菜 小松菜 もやし みかん	770 kcal 30.2 g	3-1	
8	水	○	通常	小松菜	麦ご飯 サバのねぎみそ焼き 白菜のゴマ和え かきたま汁	牛乳 さば 白みそ 絹ごし豆腐 鶏卵	米 米粒麦 上白糖 三温糖 でん粉 白ごま(すり)	しょうが 長ねぎ 小松菜 白菜 ホールコーン にんじん 大根 玉葱	756 kcal 34.6 g	3-5	
9	木	○	通常	小松菜	親子丼 小松菜の煮びたし 大根とじゃがいものみそ汁	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 油揚げ 白みそ カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 白ごま(いり) じゃがいも	玉葱 小松菜 にんじん しめじ 大根 長ねぎ	821 kcal 35.7 g	3-3	
10	金	○	通常	小松菜	五穀入りわかめご飯 ししゃものごまだれかけ 大豆モヤシのピリ辛和え 豚汁 おかしな目玉焼き	炊きこみわかめ 牛乳 ししゃも 豚肉 木綿豆腐 白みそ 粉寒天 カルピス	米 きび あわ 米粒麦 でん粉 白ごま(いり) 白絞油 上白糖 しらたき ごま油 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく	大豆もやし 小松菜 しょうが にんにく にら 白菜 にんじん 長ねぎ 黄桃缶	775 kcal 30.8 g		
13	月	○	通常	東京X豚	東京X豚の焼肉丼 豆腐汁 苺と清見オレンジ	豚肉 牛乳 絹ごし豆腐	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 白ごま(いり)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ピーマン たけのこ 長ねぎ いちご 清見オレンジ	858 kcal 30.4 g		
14	火	○	通常		グラタンパン ミネストローネ カントリーサラダ まめまめランチ	ベーコン むきえび いんげん豆 牛乳 ピザチーズ ベーコン 豚肉	食パン サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖 じゃがいも マカロニ 三温糖	にんじん 玉葱 パセリ にんにく しょうが ホールのマト キャベツ 大根 さやえんどう レモン果汁	777 kcal 31.0 g		
15	水	○	通常		カレーライス エビフライ or チキンカツ グリーンサラダ セレクト給食	豚肉 牛乳 えび or 鶏肉 鶏卵	米 押麦 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 白絞油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり	877 kcal 28.4 g		
16	木	○	通常	小松菜	卒業お祝い鯛飯 鶏肉の照り焼き 糸寒天のサラダ 村雲汁 お祝い苺ミルクゼリー 卒業お祝い	鯛 牛乳 鶏肉 鶏卵 なると アガー 苺ミルク プレーンヨーグルト	米 三温糖 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 いちご	816 kcal 35.3 g		
17	金	卒業式(給食なし)									
20	月	春分の日									
21	火	○	通常		マーボー豆腐丼 タイピーエン風スープ オレンジ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 絹ごし豆腐 牛乳 豚肉 むきえび ホタテ貝柱 うすらの卵	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉葱 干し椎茸 長ねぎ にら しめじ キャベツ オレンジ	834 kcal 32.5 g		
22	水	○	通常	小松菜	麦ご飯 塩昆布入り手作りふりかけ ビーンズコロッケ 豆入りカレードレッシングサラダ 大根・玉ねぎ・油揚げのみそ汁 まめまめランチ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 大豆 豚ひき肉 鶏卵 ひよこ豆 ツナ缶 油揚げ 白みそ	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 じゃがいも	玉葱 にんじん パセリ 大根 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン レモン果汁 長ねぎ だいこんの葉	849 kcal 29.1 g		
23	木	○	通常		鶏飯(けいはん) 手作りさつま揚げ はりはり漬け 進級お祝い苺サイダーゼリー 進級お祝い 郷土料理:鹿児島県	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 たらすのり身 豆腐 干ひじき 粉寒天	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 きぬさや れんこん にんじん 長ねぎ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり いちご	778 kcal 37.6 g		

* 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。

・ 2日(都立一次発表)、10日(卒業遠足)：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。卒業のお祝いということで、ランチルームにてデザートのパイキングを行います。各クラスの給食委員がデザートを選びましたよ！おたのしみに♪