



3月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 材 料			Iカルビ- タバコ質
				血や肉になる	Iカルビ-の元になる	体の調子を整える	
1 (火)	ねぎ塩焼きそば	五目中華スープ 大豆かりんとう	○	牛乳・豚肉・鶏肉・なる と・きな粉	油・ごま・中華めん・ ビーフン・ごま油・黒砂 糖・砂糖	ねぎ・にんにく・もやし・ キャベツ・レモン・生姜・し なちく・きくらげ・人参・白 菜・青梗菜	571 26.8
2 (水)	菜めし	鯖の竜田揚げ 野菜のおかか炒め 貝だくさんのみそ汁	○	牛乳・鯖・かつお節・鶏 肉・油揚げ・白みそ・赤 みそ	米・かたくり粉・油・蒟 蒻	大根葉・しょうが・人参・も やし・キャベツ・小松菜・こ ぼろ・大根・南瓜・葱	693 25.9
★ ひな祭り献立 ★							
3 (木)	ひな祭りちらし	菜の花のすまし汁 ひなあられ	○	牛乳・油揚げ・たまご	米・砂糖・油・生麩・ひ なあられ	干し椎茸・かんぴょう・蓮 根・さやえんどう・人参・ 筍・菜花・葱	586 18.2
4 (金)	スパイシー メキシカンライス	卵とチーズのふわふわスープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳・豚肉・ベーコン・ 鶏肉・卵・チーズ	米・オリーブ油・油・マ カロニ・パン粉	にんにく・玉葱・とうもろこ し缶・青ピーマン・赤ピーマ ン・セロリー・人参・キャベ ツ・パセリ・オレンジ	662 25.5
7 (月)	手作りメロンパン	春採り野菜のトマト煮 さっぱりサラダ	○	牛乳・卵・ベーコン・豚 肉・生クリーム・ウイン ナー・チーズ	丸パン・マーガリンパ ン・砂糖・小麦粉・油・ じゃがいも・フレンチド レッシング	にんにく・セロリー・人参・ 玉葱・トマト缶・キャベツ・ スナップえんどう・大根・と うもろこし缶	607 20.7
8 (火)	ひじきごはん	焼きししゃも 大根のみそ汁 じゃがいもきんぴら	○	牛乳・鶏肉・ひじき・油 揚げ・ししゃも・豚肉・ 赤みそ・白みそ	米・もち米・油・糸こんに やく・砂糖・じゃがい も・ごま	人参・グリーンピース・青ピー マン・大根・葱	643 28.2
★ 台湾料理 ★							
9 (水)	ルーローファン (台湾風豚丼)	冬瓜の薬膳スープ 黒糖タピオカ	○	牛乳・豚肉・うずらの 卵・鶏肉	米・油・蒟蒻・砂糖・か たくり粉・ごま油・タピ オカ・黒砂糖	しょうが・筍・葱・人参・冬 瓜・青梗菜	688 26.2
10 (木)	ごはん	鶏の香味焼き さつま汁 青菜とジャコのごま炒め	○	牛乳・鶏肉・ちりめん じゃこ・赤みそ・白みそ	米・砂糖・ごま油・油・ 蒟蒻・さつまいも	玉葱・セロリー・にら・小松 菜・大根・人参・葱	691 24.6
★ だし汁クイズ ★							
11 (金)	みなみの鶏めし	蒟蒻のピリ辛炒め だし汁(クイズ用)	○	牛乳・鶏肉・焼きのり・ 豚肉	米・油・砂糖・ごま油・ 蒟蒻・ごま	ごぼう・人参・根みつば・蓮 根・みかん	644 22.6
14 (月)	わかめごはん	肉じゃが わかめと玉葱のみそ汁	○	牛乳・わかめ・豚肉・揚 げボール・油揚げ・赤み そ・白みそ	米・油・糸こんにやく・ 砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・さやいんげん	622 22.1
15 (火)	たくあん 油揚げの混ぜごはん	青森名物♪せんべい汁 くだもの(みかん)	○	牛乳・油揚げ・鶏肉・木 綿豆腐	米・砂糖・油・ごま・南 部せんべいごま入り	大根・ごぼう・しめじ・人 参・葱・ぼんかん	614 20.9
16 (水)	マーボー丼	ゴマ塩わかめスープ くだもの(いちご)	○	牛乳・豚肉・赤みそ・木 綿豆腐・鶏肉・わかめ	米・ごま油・砂糖・かた くり粉・ごま	にんにく・しょうが・葱・ 筍・人参・玉葱・干し椎茸・ にら・いちご	642 25.6
17 (木)	ガーリックトースト	鶏肉と白菜のクリーム煮 エリンギソテー	○	牛乳・ベーコン・鶏肉・ 生クリーム・チーズ・ ポークハム	食パン・バター・マーガ リン・油・小麦粉	にんにく・パセリ・人参・玉 葱・白菜・小松菜・エリンギ	597 20.1
18 (金)	春野菜の スープスパゲティ	カリカリサラダ ピーチゼリー	○	牛乳・鶏肉・ベーコン・ ウインナー・チーズ	油・スパゲティ・ワンタ ンの皮	にんにく・バジル・人参・玉 葱・キャベツ・赤ピーマン・ 黄ピーマン・パセリ・大根・ ピーチゼリー	609 23.3
21 (月)	★ 春 分 の 日 ★						
22 (火)	南小特製!! カレーライス	福神漬け ひじきとコーンのサラダ	○	牛乳・豚肉・生クリー ム・ひじき	米・油・じゃがいも・小 麦粉・バター・はちみ つ・ごま	ニンニク・生姜・玉葱・人 参・セロリー・グリーンピー ス・大根・小松菜・とうもろ こし	750 22.3
★ 卒業・進級お祝い給食 ★							
23 (水)	お赤飯	ぶりの照り焼き 五目きんぴら すまし汁 セレクトクレープ	○	牛乳・ささげ・ぶり・豚 肉・わかめ・昆布巻きか まぼこ・アイスクリーム	米・もち米・ごま・砂 糖・油・糸こんにやく・ ごま	ごぼう・人参・枝豆・葱	692 28.7

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

今月は給食費の引き落としはありません。
年度末に返金(学級閉鎖・転出入など)する場合がありますので、卒業や転出などでも、ゆうちょ銀行の
口座は4月までは解約されないよう、お願いいたします。(返金がある場合は、別途連絡いたします。)

