



3月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 材 料			IHP [®] - ﾀﾊﾞｸ質
				血や肉になる	IHP [®] -の元になる	体の調子を整える	
1 (水)	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 果物 (オレンジ)	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	米 オリーブ油 油 マカロニ パン粉	にんにく 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし缶 セロリ 人参 キャベツ パセリ バレンシアオレンジ	662 25.5
2 (木)	手作りチーズパン	春採り野菜のトマトスープ さっぱりサラダ	○	牛乳 ダイスチーズ ベーコン 豚肉 クリー ム ウィナー ピザ チーズ	強力粉 砂糖 バター 油 ジャがいも	にんにく セロリ 人参 玉 葱 トマト缶 キャベツ 大 根 スナップえんどう と うもろこし缶	599 22.3
★ ひな祭り献立 ★							
3 (金)	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 卵 むぎえび 生わかめ 昆布巻きかまぼこ	米 砂糖 油 桜餅	干し椎茸 かんぴょう 人参 れんこん さやえんどう ね ぎ	605 20.2
6 (月)	マーボー丼	ゴマ塩わかめスープ 果物 (いちご)	○	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉 生わか め	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 筍 人参 玉葱 干し椎茸 いら いちご	630 25.6
7 (火)	ひじきごはん	焼きししゃも ジャがいもきんぴら 大根のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油揚げ ししゃも 豚肉 赤みそ 白みそ	米 もち米 油 砂糖 糸こんにゃく ジャがい も 白いりごま	人参 グリーンピース 青ピーマン 大根 ねぎ	643 28.2
8 (水)	ねぎ塩焼きそば	五目中華スープ フルーツ杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 鶏肉	油 白いりごま 中華め ん ごま油	ねぎ にんにく もやし 生 姜 キャベツ レモン しな ちく きくらげ 人参 白菜 青梗菜 温州みかん	573 22.4
9 (木)	玄米ごはん	トンカツ 青菜のじゃこ炒め さつま汁	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく さつまいも	小松菜 大根 人参 ねぎ	694 28.0
★ だし汁クイズ ★							
10 (金)	みそラーメン	ジャンボ餃子 もやしのナムル だし汁 (クイズ用)	○	牛乳 豚肉 赤みそ	ごま油 中華めん 餃子の皮 春雨 片栗粉 油 白いりごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし とうもろこし缶 いら キャベツ	574 24.2
13 (月)	かやくごはん	鶏団子とポテト餅のほかほかスープ 豆じゃこ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚 肉 卵 大豆 かえり煮 干し	米 押麦 油 砂糖 糸こんにゃく 片栗粉 白玉粉	ごぼう 干し椎茸 人参 生 姜 にんにく 春菊 大根 とうもろこし缶 根みつば	699 26.3
★ ホワイトデー献立 ★							
14 (火)	春野菜スープスパゲティ	コーンサラダ 手作りアップルパイ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィナー 粉チーズ	油 スパゲッティ パイ 皮	にんにく 人参 玉葱 キャ ベツ 赤ピーマン 黄ピーマ ン パセリ 大根 とうもろ こし缶 りんご缶	660 24.4
15 (水)	ミルクパン	手作りハンバーグ ミックスポテトフライ ココロ野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 鶏肉	ミルクパン パン粉 油 ジャがいも さつまいも	玉葱 人参 マッシュルー ム にんにく 大根 キャバ ツ パセリ	627 25.2
16 (木)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	青森名物しせんべい汁 果物 (みかん)	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	米 砂糖 油 黒いりご ま 南部せんべいごま入 り	大根 (たくあん) ごぼう ぶなしめじ 人参 大根 ね ぎ 温州みかん	635 20.9
17 (金)	ターメリックライス	バターチキンカレー ツナサラダ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム まぐろ缶	米 バター 油 砂糖	にんにく 生姜 レモン トマト缶 玉葱 ぶなしめじ さやいんげん 大根 人参 小松菜 とうもろこし缶	692 25.3
★ 先生たち人気NO.1メニュー ★							
20 (月)	柚子胡椒チャーハン	春雨スープ 果物 (いちご)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	米 押麦 ラード 油 白いりごま マヨネーズ 春雨 ごま油	人参 にんにく ねぎ さやいん げん パセリ ゆず 生姜 白菜 小松菜 いちご	580 18.7
21 (火)	★ 春 分 の 日 ★						
★ 卒業・進級お祝い給食 ★							
22 (水)	お赤飯	ぶりの照り焼き きんぴらごぼう すまし汁 セレクトアイス	○	牛乳 ささげ ぶり 豚 肉 生わかめ 昆布巻き かまぼこ アイスクリー ム	米 もち米 砂糖 油 糸こんにゃく 黒 いりごま 白いりごま	ごぼう 人参 枝豆 ねぎ	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。
年度末の返金(学級閉鎖・転出入など)があ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。)

