



# 3月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I補 <sup>+</sup> - ﾀﾞﾊﾞｸ質
				血や肉になる	I補 <sup>+</sup> -の元になる	体の調子を整える	
★ ひな祭り献立 ★							
1 (金)	ひな祭りちらし	すまし汁 ひなあられ	○	牛乳・油揚げ・卵	米・砂糖・油・生麩・ひなあられ	干し椎茸・かんぴょう・レンコン・さやえんどう・人参・筍・葱	605 19.4
4 (月)	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・生わかめ	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま	ニンニク・生姜・葱・筍・人参・玉葱・干し椎茸・ニラ・いちご	630 25.6
5 (火)	菜めし	鱈の竜田揚げ ジャがいものきんぴら わかめと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳・鯖・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・生わかめ	米・かたくり粉・油・じゃがいも・砂糖・いりごま	大根葉・生姜・人参・ピーマン・玉ねぎ	666 25.3
6 (水)	ねぎ塩焼きそば	サンラータン(卵スープ) くだもの(みかん)	○	牛乳・豚肉・鶏ささ身・卵	油・蒸し中華麺・春雨・かたくり粉	ねぎ・にんにく・もやし・キャベツ・レモン・生姜・木耳・干し椎茸・筍・人参・みかん	575 24.6
7 (木)	マーガリンパン	クリスピーチキン コーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳・鶏肉・ベーコン・豚肉	マーガリンパン・小麦粉・コーンフレーク・油・じゃがいも・シェルマカロニ	にんにく・大根・キャベツ・とうもろこし・人参・セロリ・玉ねぎ・トマト缶・パセリ	578 24.7
8 (金)	かやくごはん	鶏つくねとポテト団子のぼかぼかスープ 豆じゃこ	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚ひき肉・鶏ひき肉・卵・大豆・かえり煮干し	米・押し麦・油・糸こんにゃく・砂糖・かたくり粉・ポテト団子・油	ごぼう・干し椎茸・人参・生姜・にんにく・春菊・大根・コーン缶・みつ葉	699 23.6
★ はしの日&だし汁クイズ ★							
11 (月)	塩にぎり	だし香る♪カレーうどん 高菜のごま炒め だし汁(試飲用)	○	牛乳・豚肉・なると	米・油・うどん・かたくり粉・ごま油・いりごま	人参・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜・高菜漬け・もやし	575 19.3
★ インド料理 ★							
12 (火)	ターメリックライス	バターチキンカレー ツナと大根のサラダ	○	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・クリーム・ツナ	米・バター・油・砂糖	にんにく・生姜・レモン・トマト缶・玉ねぎ・しめじ・いんげん・大根・人参・小松菜・コーン缶	684 25.2
13 (水)	ごはん	肉豆腐 小松菜とじゃがいものみそ汁	○	牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	米・糸蒟蒻・砂糖・車麩・じゃがいも	玉ねぎ・長ねぎ・小松菜	652 25.1
★ ホワイトデー献立 ★							
14 (木)	ピンクの♪ 手作りメロンパン	朝採れ野菜のトマトスープ さっぱりサラダ	○	牛乳・卵・ベーコン・豚肉・生クリーム・ウィンナー・チーズ	丸パン・マーガリン・砂糖・小麦粉・油・じゃがいも	にんにく・セロリ・人参・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・スナップえんどう・大根・コーン缶	585 20.8
15 (金)	たくあんとお揚げの 混ぜごはん	秋田名物♪きりたんぼ汁 レモンゼリー	○	牛乳・油揚げ・鶏肉	米・砂糖・油・黒ごま・白滝・きりたんぼ・レモンゼリー	たくあん・ごぼう・しめじ・生姜・舞茸・人参・大根・ゼリ	657 21.2
18 (月)	柚子胡椒チャーハン	春雨スープ くだもの(いちご)	○	牛乳・ベーコン・鶏肉・じゃこ・豚肉	米・押し麦・ラード・油・いりごま・ﾌﾞﾙｯｸﾞ ﾏﾞﾈｰｽﾞ・春雨・ごま油	人参・にんにく・長ねぎ・いんげん・パセリ・生姜・白菜・小松菜・いちご	580 18.7
19 (火)	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・豚ひき肉・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・玉ねぎ・コーン缶・ピーマン・セロリ・人参・キャベツ・パセリ・オレンジ	662 25.5
20 (水)	★ しゅん ぶんの ひ ★						
★ 卒業・進級お祝い給食 ★							
21 (木)	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・生わかめ・桜かまぼこ	米・もち米・ごま・砂糖・油・糸こんにゃく・ごま・クレープ	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。)

