



# 3月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I栄養- ﾀﾞｲﾔｰ質
				血や肉になる	I栄養-の元になる	体の調子を整える	
★ ひな祭り献立 ★							
3 (月)	ひな祭りちらし	すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 油揚げ 卵 生わかめ 昆布巻きかまぼこ	米 砂糖 油 ひなあられ(関東風)	干し椎茸 かんぴょう れんこん さやえんどう 人参 ねぎ	598 17.9
4 (火)	けんまい 玄米ごはん	クリチキ 野菜炒め さつま汁	○	牛乳 鶏肉 白みそ ヨーグルト ポークハム 赤みそ	米 麦こがし 油 こんにゃく さつまいも	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ 大根 ねぎ	699 26.1
5 (水)	ねぎしおや ねぎ塩焼きそば	焼きフランク ビーフンスープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉	油 白いりごま 蒸し中華麺 ビーフン ごま油	ねぎ にんにく もやし キャベツ レモン 生姜 人参 小松菜	596 24.6
6 (木)	てづくまる 手作り丸パン	いちごジャム パンネのミートソース さっぱりサラダ	○	牛乳 調理牛乳 豚肉 パルメザンチーズ	強力粉 砂糖 バター グラニュー糖 油 マカロニスバゲティ	いちご にんにく 生姜 マッシュルーム 玉葱 人参 トマト缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	610 23.5
7 (金)	スパイシー メキシカンライス	クリームコーンスープ くだもの 果物(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 クリーム ひよこ豆	米 オリーブ油 油 小麦粉 バター	にんにく 玉葱 とうもろこし缶 青ピーマン 赤ピーマン 人参 とうもろこし缶 パセリ バレンシアオレンジ	687 21.1
★ 6年生お祝い給食 ★							
10 (月)	たくあんあぶら たくあん油揚げの 混ぜごはん	あおもりめいぶつ 青森名物♪せんべい汁 レモンゼリー	○	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	たくあん干し大根漬け ごぼう ぶなしめじ 人参 大根 ねぎ 小松菜 国産ぶどうゼリー	625 20.8
★ 6年生お祝い給食 ★							
11 (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 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	684 25.2
★ 6年生お祝い給食 ★							
12 (水)	キムチチャーハン	ワンタンスープ くだもの 果物(みかん)	○	牛乳 豚肉 卵 テンメンジャン	米 押麦 ラード ごま油 油 砂糖 ワンタンの皮	ねぎ 白菜キムチ漬け グリンピース 玉葱 生姜 人参 もやし 白菜 なら 小松菜 みかん	598 22.4
13 (木)	かやくごはん	えどこがねじる 江戸黄金汁 まめ 豆じゃこ	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ 大豆 かえり煮干し	米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 白菜 小松菜 野沢菜	624 25.1
★ ホワイトデー献立 ★							
14 (金)	はるやさい 春野菜 スープスパゲティ	コーンサラダ てづく 手作り♪アップルパイ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ピザチーズ	油 スパゲティー-half パイ皮 グラニュー糖	にんにく パセリ 人参 玉葱 キャベツ アスパラガス 大根 とうもろこし缶 りんご	675 23.2
17 (月)	ごはん	さばのさいきょうや 野菜のおかか炒め けんちん汁	○	牛乳 さば 西京みそ かつお節 鶏肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 小松菜 もやし キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	650 27.1
★ だし汁クイズ ★							
18 (火)	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 蒸し中華麺 餃子の皮 緑豆春雨 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 なら キャベツ	585 24.3
★ SDGs献立 ★							
19 (水)	ごはん	だしがらふりかけ おからハンバーグ おんやさい だいこん 温野菜 大根のみそ汁	○	牛乳 かつお節 刻み昆布 豚肉 豆乳 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 白いりごま 砂糖 油 マヨネーズ	玉葱 人参 マッシュルーム とうもろこし缶 プロッコリー 大根 ねぎ	752 29.5
20 (木)	★ しゅん 春 分 の 日 ★						
★ 卒業・進級お祝い献立 ★							
21 (金)	せきはん お赤飯	ぶりのてや ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 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 昆布巻き かまぼこ アイスクリューム	米 もち米 黒いりごま 砂糖 油 糸こんにゃく 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。

