

3月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E補給 - タバク質
				血や肉になる	E補給 -の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	ごはん ご飯	鶏肉の粒マスタード焼き コールスローサラダ けんちょう汁	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 里芋 砂糖	玉葱 ほんしめじ エリンギ パセリ キャベツ 人参 とうもろこし 大根 ねぎ 干し椎茸	650 25.0
★ ひな祭り献立 ★							
3 (火)	ひな祭りちらし 手巻きのり	すまし汁 三色花ゼリー	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 生わかめ 梅かまぼこ のり	米 砂糖 油	干し椎茸 かんぴょう れんこん さやえんどう 人参 ねぎ	576 20.0
4 (水)	ごはん ご飯	魚の西京焼き 筑前煮 雪どけみぞれスープ	○	牛乳 鮭 西京みそ 鶏肉	米 押麦 砂糖 油 板こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう たけのこ 缶 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん かぶ 白菜 大根 ねぎ	599 25.9
5 (木)	ミルクパン	シェパーズパイ ミネストローネ	○	牛乳 調理牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも バター 小麦粉 油 マカロニ	玉葱 人参 エリンギ 生姜 ねぎ トマト 缶 パセリ	615 25.2
6 (金)	担々麺	味付けたまご 春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 卵 白みそ 赤みそ ちくわ	ごま油 ねりごま 白 蒸し中華麺 砂糖 緑豆春雨	チンゲン菜 ねぎ 生姜 にら もやし にんにく きゅうり 人参	629 27.3
9 (月)	かやくごはん	江戸こがね汁 豆じゃこ 果物 (いちご)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆 かえり煮干し	米 押麦 油 砂糖 糸こんにゃく 小麦粉 片栗粉	ごぼう 干し椎茸 人参 大根 白菜 小松菜 しんとり菜 いちご	625 25.1
10 (火)	春野菜のスープスパゲティ アップルパイ	大根サラダ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 粉チーズ 蒸しかまぼこ	油 スパゲティ半分 砂糖 パイ皮 バター グラニュー糖	にんにく パセリ 人参 玉葱 キャベツ 大根 アスパラガス きゅうり レタス りんご	687 24.6
★ はしの日献立 ★							
11 (水)	ごはん ご飯	白身魚の梅肉ソースかけ パリパリサラダ 春雨スープ	○	牛乳 たら 豚肉	米 押麦 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖 緑豆春雨 ごま油	ねり梅 トマト しそ葉 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし ねぎ もやし 干し椎茸 白菜 生姜	599 21.8
12 (木)	たれカツ丼	青菜のお浸し 白菜と里芋のみそ汁	○	牛乳 豚肉 白みそ	米 小麦粉 パン粉 油 里芋	小松菜 人参 白菜 大根	643 24.0
13 (金)	キムチチャーハン	きくらげと野菜の韓国風ナムル ワンタンスープ	ヨーグルト	飲むヨーグルト 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 玉葱 グリーンピース きくらげ もやし ほうれん草 人参 にんにく 生姜 白菜	632 22.1
★ 6年生お祝い給食 ★							
16 (月)	メキシカンライス	ひよこ豆のクリームスープ 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 青ピーマン 赤ピーマン とうもろこし 缶 人参 パセリ 清見オレンジ	695 22.0
★ 6年生お祝い給食 ★							
17 (火)	たくあんごはん	塩ちゃんこ汁 レモンゼリー	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚 肉 つみれ 木綿豆腐	米 砂糖 油 こんにゃく レモンゼリー	大根漬 ごぼう ぶなしめじ 人参 キャベツ	644 25.9
18 (水)	鯛飯	かき揚げ のりふで	○	牛乳 真鯛 桜えび 鶏肉 がんもどき あおさ	米 油 さつまいも 米粉 片栗粉	生姜 ごぼう 人参 玉葱 根みつ葉 さやいんげん 大根 ねぎ	606 20.0
★ 食育の日 ★							
19 (木)	米粉のきな粉揚げパン	ポテトスープ フルーツポンチ	○	牛乳 きな粉 ベーコン	油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ワインゼ リー はちみつレモンゼ リー	玉葱 キャベツ 人参 セロリ 青ピーマン にんにく ねぎ 生姜 もも 缶 みかん 缶 りんごジュース	630 23.6
20 (金)	★ 春 分 の 日 ★						
★ 卒業・進級お祝い献立 ★							
23 (月)	お赤飯	魚の照り焼き ごま和え すまし汁 アイスクリーム	○	牛乳 ささげ 生わかめ ぶり アイスクリーム 梅かまぼこ	米 もち米 黒いりごま 砂糖 油 白すりごま	ほうれん草 人参 もやし ねぎ	663 27.8

※ 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。

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

