



日	牛乳	こんだて	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱やカの元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える
2月	○	キムチうどん ポテトたご揚げ もやしと茎わかめのナムル	牛乳,豚肉,けずり,味噌,ベーコン, たこ,青のり,茎わかめ	うどん,じゃがいも,でんぷん, 油,砂糖,ごま油	キムチ,大根,人参,白菜,ねぎ, 紅生姜,もやし
3火	ひなまつり 献立	ちらし寿司 すまし汁 ももゼリー	牛乳,昆布,油揚げ,えび,のり, 豆腐,生わかめ, あらははんぺん(紅白),アガー	米,砂糖	椎茸,かんぴょう,人参,さやえんどう, 大根,えのきたけ,小松菜, ももジュース
4水	○	ガーリックトースト ハンガリアシチュウ フレークサラダ	牛乳,チーズ,ベーコン,豚肉, 豆乳クリーム	食パン,バター,じゃがいも,油, コーンフレーク,砂糖	にんにく,玉葱,人参,キャベツ, ホールコーン
5木	○	わかめごはん さばの竜田揚げ おひたし じゃが芋のみそ汁	牛乳,わかめ,鯖,油揚げ, 味噌,けずり	米,でんぷん,油,じゃがいも	小松菜,もやし,人参,玉葱
6金	○	ビビンパチャーハン 中華風たまごスープ オレンジ	牛乳,豚肉,牛肉,大豆, 味噌,鶏肉,卵	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	ぜんまい,人参,豆もやし,小松菜, にんにく,生姜,玉葱,大根,ニラ, ねぎ,オレンジ
9月	郷土料理 「東京都」	深川めし 鶏団子入りちゃんこ汁 抹茶プリン	牛乳,あさり,豆腐,大豆,鶏肉, 油揚げ,厚削り,アガー, 豆乳,しろあん	米,油,三温糖,でんぷん, こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参,生姜,大根, 白菜,ねぎ,小松菜
10火	○	チキチキスープライス ポテトオムレツ いちご	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵	米,油,じゃがいも	玉葱,人参,こねぎ,水菜, 生姜,いちご
11水	○	味噌ラーメン 野菜チップ オレンジ	牛乳,豚肉,味噌	中華めん,さつまいも, じゃがいも,油	にんにく,生姜,人参,キャベツ, 椎茸,きくらげ,ねぎ, ごぼう,オレンジ
12木	○	ごはん(つや姫) さんま当座煮 きゅうりの中華味 具だくさんみそ汁	牛乳,さんま,昆布, 豆腐,味噌	米,砂糖,ごま油,油,里芋	にんにく,生姜,きゅうり,ごぼう, 人参,大根,ねぎ,小松菜
13金	○	ごはん 家常豆腐 もやしのコチュジャンかけ	牛乳,豚肉,味噌, 生揚げ,わかめ	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ, しいたけ,ねぎ,チンゲン菜,もやし
16月	世界の料理 「台湾」	排骨飯(パイロハン) 台湾風大根スープ 豆花(トウファ)	牛乳,豚肉,鶏肉,けずり, アガー,豆乳	米,でんぷん,油,砂糖,ごま油, はちみつ,タピオカ	生姜,にんにく,チンゲン菜, 大根,人参,葉ねぎ,もやし,パイン
17火	○	ミルクパン 魚のハーブパン粉焼き グリーンサラダ さつまいものポタージュ	牛乳,メルルーサ,豆乳	ミルクパン,オリーブ油,パン粉, 砂糖,油,さつまいも	にんにく,パセリ,キャベツ, 水菜,ブロッコリー,玉葱
18水	○	ごはん かみかみ佃煮 豆入り筑前煮 ごま酢あえ	牛乳,ちりめんじゃこ,糸けずり, 昆布,鶏肉,さつま揚げ,大豆	米,油,こんにゃく,じゃがいも, 砂糖,ごま	ごぼう,たけのこ,人参,椎茸, いんげん,もやし,水菜
19木	○	カレーライス にんじんサラダ サイダーポンチ	牛乳,豚肉,ツナ	米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油	にんにく,生姜,玉葱,人参, ホールコーン,レモン,らっきょう漬, みかん,パイン,ぶどう,ナタデココ
23月	卒業お祝い 献立	お赤飯 三小特製から揚げ 野菜のり酢あえ お祝い汁 いちご	牛乳,あずき,鶏肉,のり, わかめ,豆腐,桜ちりしかまぼこ	米,もち米,ごま,でんぷん, 油,砂糖	にんにく,生姜,ねぎ,キャベツ, 人参,小松菜,えのきたけ,いちご

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月の平均栄養価 エネルギー:606kcal たんぱく質:24.2g 食塩相当量:2.7g

・今月の調布市姉妹都市「長野県木島平村」の産物:米・えのき茸

6年生 リクエスト給食

3月は卒業を記念して、6年生のリクエスト給食です。ランキング上位のメニューや、少数意見だったメニューも取り入れました。自由記述だったので、意見が割れているところもありましたが、似ているメニューはまとめてみました。献立表に「♥」マークが付いているのが、皆さんからリクエストのあがった献立です。

【6年1組】

【6年2組】

【6年3組】

主	第1位	第2位	第3位	第1位	第2位	第3位	第1位	第2位	第3位
主	カレーライス	ラーメン	ごはん	ラーメン	カレーライス	ごはん	カレーライス	ラーメン	ごはん
お	野菜チップ	サラダ	からあげ	揚げぎょうざ	ナムル		からあげ	サラダ	野菜チップ
か	野菜チップ	サラダ	からあげ	からあげ	ナムル		からあげ	サラダ	野菜チップ
サ	サイダーポンチ	フルーツポンチ		サイダーポンチ	フルーツポンチ		サイダーポンチ	フルーツポンチ	ナタデココポンチ

