



3月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1月	☆梅若(うめわか)ごはん いかの南蛮焼き(なんばんやき) 水菜(みずな)と大根(だいこん)のハリハリサラダ 田舎汁(いなかじる)	○	牛乳,炊き込みわかめ,いか, ロースハム,木綿豆腐,赤味噌, 白味噌,けずり	米,油,砂糖	刻みカリカリ梅,ねぎ,にんにく, 生姜,大根,人参,水菜,えのきたけ, 小松菜	584 kcal 29.5 g
2火	☆2色揚げパン(さとう,ココア) ☆クリームシチュー イタリアンサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,生クリーム,牛乳	コッペパン(卵なし),砂糖, グラニュー糖,油,じゃがいも, 小麦粉,バター(乳),オリーブ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,レモン, キャベツ,きゅうり	628 kcal 18.1 g
3水	ちらし寿司(すし) 菜の花(なのはな)のお浸し(おひたし) 潮汁(うしおじる) ひなあられ	○	牛乳,だし昆布,油揚げ,むきえび, かまぼこ,刻みのり,あさりむきみ	米,砂糖,花麩,ひなあられ	干し椎茸,かんぴょう,人参, 絹さや,菜の花,もやし,たけのこ, 大根,水菜,えのきたけ,ねぎ	535 kcal 19.7 g
4木	☆ごはん ☆ハンバーグ もやしと茎(き)わかめの和え物 野菜スープ	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,鶏肉, 刻み茎わかめ	米,もち麦,砂糖,油, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	玉葱,もやし,人参,きゅうり,大根	606 kcal 22.0 g
5金	☆しょうゆラーメン ☆じゃがまる 中華海菜(ちゅうかかいそう)サラダ	○	牛乳,豚ばら肉,豆乳,生わかめ	蒸し中華めん(卵なし),油, じゃがいも,ごま油,砂糖, スパイスドック(卵・乳なし)	にんにく,生姜,人参,キャベツ, ねぎ,もやし,きゅうり	638 kcal 19.3 g
8月	わかめごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のさっぱり和え 大根となめこのみそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉, 赤味噌,白味噌	米,油,生糸こんにゃく,じゃがいも, 砂糖,小麦粉,生パン粉(卵なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	人参,玉葱,ごぼう,キャベツ, ホールコーン,大根,ねぎ,なめこ	676 kcal 21.3 g
9火	☆カレーライス 福神漬(ふくじんづけ) ☆サイダーボンチ	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉, バター(乳)	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬, みかん,パイン,ナタデココ	802 kcal 18.0 g
10水	キムチうどん 揚げいもち ニラともやしのナムル	○	牛乳,豚モモ肉,けずり,赤味噌, 白味噌	冷凍うどん,じゃがいも, でんぷん,油,砂糖,ごま油	キムチ(無添加,エビ・魚なし), 大根,人参,白菜,ねぎ,もやし,ニラ, にんにく,生姜	538 kcal 22.1 g
11木	ミルクパン ☆豆腐(とうふ)ストロガノフ ハニーサラダ タレタレ(バナナの揚げ物)	○	牛乳,豚モモ肉,押し豆腐, 生クリーム	ミルクパン,油,小麦粉,はちみつ, じゃがいも,バター(乳)	にんにく,玉葱,人参,キャベツ, もやし,バナナ	655 kcal 23.3 g
12金	にんにくチャーハン ☆揚げきょうざ 春雨(はるさめ)サラダ	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,刻み大豆, ロースハム	米,バター(乳),ごま油,でんぷん, 餃子の皮,油,春雨,砂糖	にんにく,葉ねぎ,生姜,キャベツ, ねぎ,ニラ,もやし,人参	633 kcal 22.6 g
15月	ココアパン ☆マカロニグラタン 野菜スープ ☆ナタデココボンチ	○	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム, ピザチーズ	ココアパン,マカロニ,小麦粉,油, バター(乳),じゃがいも,乾パン粉 (大豆・卵・乳なし),砂糖	玉葱,人参,マッシュルーム,白菜, えのきたけ,ホールコーン,小松菜, パイン,みかん,レモン,ナタデココ	659 kcal 21.3 g
16火	きんぴらごはん ☆鶏肉のから揚げ シュリンプサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鶏モモ肉,むきえび,わかめ, 絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌, けずり	米,砂糖,白ごま,でんぷん,油	ごぼう,人参,干し椎茸,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,ねぎ, にんにく,えのきたけ	710 kcal 30.2 g
17水	春キャベツと菜の花のペペロンチーノ ☆野菜チップ 白菜(はくさい)とベーコンのスープ いちご	○	牛乳,豚ばら肉,ベーコン	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油,さつまいも, じゃがいも,油	にんにく,春キャベツ,菜の花, かぼちゃ,白菜,人参,いちご	678 kcal 22.6 g
18木	☆麻婆豆腐丼(マーボー-とうふどん) わかめと大根の中華スープ ☆あんこ春巻(はるまき)	○	牛乳,豚挽肉,押し豆腐,生わかめ, あずき	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん, 春巻きの皮,小麦粉	生姜,にんにく,人参,玉葱,大根, たけのこ(茹),ねぎ,干し椎茸, もやし	721 kcal 25.3 g
19金	ごはん のりの佃煮(つくだに) ささみフライ 野菜のさっぱり和え 磯香汁(いそかじる)	○	牛乳,刻みのり,鶏肉ささ身, 絹ごし豆腐,あおさ(素干し), 赤味噌,白味噌,けずり	米,砂糖,小麦粉,油, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	キャベツ,人参,ホールコーン, 大根,えのきたけ,ねぎ	650 kcal 32.3 g
22月	鯛(たい)めし 鶏の照り焼き 小松菜(まつな)のお浸し すまし汁 ☆豆乳(とうにゅう)アイス	○	牛乳,だし昆布,たい,鶏肉, 絹ごし豆腐,豆乳アイス	米,砂糖	みつば,小松菜,もやし,人参, えのきたけ,ねぎ	637 kcal 27.4 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
 ↓3月の旬の食材 かぶ キャベツ グリンピース 菜の花 ニラ フロッコリー 水菜 いちご あさり いか わかめ

↓3月の地場食材 小松菜

☆マークは6年生が選ぶ給食ベスト1です!

♪3月の給食目標 1年間の反省をしよう

6年生が選ぶ給食ベスト1

3月は卒業を記念して、6年生のリクエスト給食です。(給食委員会がアンケートをとってくれました。)やはり揚げパンの人気はすごいですね。6年生3クラス分のベスト1を3月の献立にたくさん出しますので、楽しみにしてください。これからも「食」を楽しんで、大きく成長していただきたいと思います。卒業おめでとうございます!

6年1組

主食部門

- 第1位 揚げパン
- 第2位 ラーメン
- 第3位 カレーライス

おかず部門

- 第1位 じゃがまる
- 第2位 揚げきょうざ・グラタン
- 第3位 ハンバーグ

デザート部門

- 第1位 アイスクリーム
- 第2位 サイダーボンチ
- 第3位 ナタデココボンチ

6年2組

主食部門

- 第1位 揚げパン
- 第2位 ラーメン
- 第3位 麻婆豆腐丼

おかず部門

- 第1位 鶏のから揚げ・ハンバーグ
- 第2位 クリームシチュー
- 第3位 麻婆豆腐

デザート部門

- 第1位 サイダーボンチ
- 第2位 アイスクリーム
- 第3位 あんこ春巻

6年3組

主食部門

- 第1位 揚げパン
- 第2位 カレーライス・ラーメン
- 第3位 梅若ごはん

おかず部門

- 第1位 揚げきょうざ
- 第2位 豆腐ストロガノフ
- 第3位 じゃがまる・鶏のから揚げ

デザート部門

- 第1位 アイスクリーム
- 第2位 サイダーボンチ
- 第3位 野菜チップス

思い出しの給食の味は?



