

日	主食	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, 白ごま, でんぷん	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉葱, 人参	716 kcal
	具だくさんの味噌汁		さば節, わかめ, 味噌		人参, 大根, キャベツ	26.5 g
	わかばっこ豆乳プリン		調製豆乳, 粉寒天	砂糖		19.0 g
4 月	揚げパン	○		コッペパン, 油, 砂糖		664 kcal
	鶏肉のトマト煮		鶏肉	油, じゃが芋, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, トマト	27.5 g
	調布市産キャベツのスープ		ウィンナー	油	人参, 玉葱, キャベツ	27.4 g
5 火	豚肉と野菜の混ぜごはん	○	豚肉, 味噌	米, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	735 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉, 生揚げ	油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん	生姜, 玉葱, しらたき, 人参	31.9 g
	かき玉汁		さば節, 卵	でんぷん	人参, もやし	23.2 g
6 水	ビーンズカレーライス	○	鶏肉, 大豆	米, 油, マーガリン, 小麦粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	675 kcal
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, とうもろこし	19.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	19.6 g
7 木	とりすき丼	○	鶏肉, 焼き豆腐	米, 油, 砂糖	しらたき, 人参, 玉葱, 白菜, ねぎ	703 kcal
	根菜の味噌汁		味噌, さば節	じゃが芋	人参, 大根	33.8 g
	デコポン				デコポン	17.3 g
8 金	山菜おこわ	○	鶏肉	米, もち米	山菜ミックス, 人参, 干し椎茸	749 kcal
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	でんぷん, 油	にんにく, 生姜	27.9 g
	じゃが芋のきんぴら		油, じゃが芋, 砂糖	人参, もやし	27.5 g	
11 月	チーズトースト	○	チーズ	食パン		660 kcal
	ジャーマンポテト		ウィンナー	油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, とうもろこし	28.1 g
	鶏肉とトマトのスープ		鶏肉	油, マカロニ	人参, キャベツ, トマト	27.0 g
12 火	ガーリックチャーハン	○		米, 油	にんにく, ねぎ, 人参	656 kcal
	坦々豆腐		豚肉, 絹ごし豆腐, 味噌, さば節	油, 砂糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, 玉葱, ニラ	21.9 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	18.9 g
13 水	スパゲッティナポリタン	○	ハム, 鶏肉	スパゲッティ, 油	玉葱, 人参, にんにく	644 kcal
	ジュリエヌスープ		鶏肉	油	人参, 大根	28.2 g
	玉葱ドレッシングのサラダ			油, 砂糖	もやし, とうもろこし, キャベツ, 玉葱	21.0 g
14 木	★リザーブドリンク	○	発酵乳 (ジョア)			732 kcal
	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	人参, 干し椎茸, ごぼう, かんぴょう	23.5 g
	ゼリーフライ		おから	じゃが芋, 小麦粉, 米, 油	人参, 玉葱	16.2 g
15 金	大根サラダ	○		油, 砂糖	大根, キャベツ, 人参	3.9 g
	白菜とわかめの味噌汁		わかめ, 味噌, さば節		白菜, えのきたけ	
	梅若ごはん		しらす干し, わかめ	米	カリカリ梅	716 kcal
18 月	肉じゃが	○	豚肉	油, じゃが芋, 砂糖	生姜, しらたき, 人参, 玉葱	27.0 g
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐, 味噌, さば節		キャベツ	16.7 g
	コーヒーゼリー		寒天	砂糖		2.6 g
19	わかめごはん	○	わかめ	米		632 kcal
	大根と生揚げの煮物		生揚げ	油, 砂糖	玉葱, 人参, 大根	27.7 g
	白身魚のすまし汁		鱈, さば節	でんぷん	生姜, 小松菜, ねぎ	17.7 g
21 木	食パン	○		食パン		744 kcal
クリスマスチキン	鶏肉		でんぷん, 小麦粉, コーンフレーク, 油	にんにく	31.9 g	
コーンフレークサラダ			コーンフレーク, 砂糖, 油	人参, キャベツ, とうもろこし, 玉葱	22.9 g	
春雨スープ			春雨	人参, 玉葱, 小松菜	3.0 g	
ナタデココフルーツ	寒天		砂糖, ナタデココ	ぶどうジュース, りんご, みかん		

★リザーブドリンクはジョアのプレーン味かいちご味かを選びます！

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていないので、ご注意ください。

～今月の地場野菜～  
 <調布産> <木島平産>  
 キャベツ 14日…えのき

3月の給食予定

1日(金):3年生は都立入試一次発表日のため給食はありません。

15日(金):3年生は給食最終日です。エプロンはクリーニングに出しますので持ち帰らないでください。

※1,2年生は、給食最終日にエプロンを持ち帰り、洗濯して修了式までに持って来てください。

～新年度4月の給食は、11日(木)から始まります～