

令和6年度



1年生<13回>2年生<13回>

3年生<9回>

調布市立第四中学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらし寿司	○	鶏肉、卵、のり	米、砂糖、油	人参、たけのこ、れんこん、さやえんどう	620 kcal
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	ほうれん草、白菜	26.8 g	
	すまし汁		鶏肉、さば節	大根、人参、舞茸、ねぎ、小松菜	17.0 g	
	ひな祭りの献立				2.7 g	
4火	菜の花ご飯	○	豚肉	米、もち米、油、砂糖	生姜、菜の花	760 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	33.8 g
	あおさのみそ汁		油揚げ、木綿豆腐、あおさ、味噌、さば節	ねぎ、しめじ	25.5 g	
					3.9 g	
5水	すき煮丼	○	豚肉、焼き豆腐	米、油、砂糖	しらたき、人参、干し椎茸、白菜、春菊、ねぎ	766 kcal
	ピリ辛きゅうり		砂糖、ごま油、白ごま	きゅうり	31.9 g	
	チンゲン菜のスープ		ベーコン	玉葱、チンゲン菜、人参、とうもろこし	28.4 g	
					3.8 g	
6木	ハムピラフ	○	ボンレスハム	米、油、マーガリン	にんにく、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ	715 kcal
	魚のマッシュルームソース		マンダイ	でんぷん、油	玉葱、マッシュルーム	32.7 g
	ジュリエヌスープ		ベーコン	人参、大根、キャベツ、ほうれん草	26.0 g	
					3.9 g	
7金	★揚げパン	○		ミルクパン、油、砂糖		740 kcal
	ポークシチュー		豚肉	油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、玉葱、黄パプリカ、人参	24.2 g
	ひよこ豆サラダ		ひよこ豆	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	36.4 g
					2.3 g	
10月	★梅若ごはん	○	ちりめんじゃこ、わかめ	米	カリカリ梅	759 kcal
	★鶏肉のから揚げ		鶏肉	でんぷん、油	にんにく、生姜	31.3 g
	ポイルサラダ			油、砂糖	白菜、人参、ほうれん草、玉葱	29.1 g
	★かき玉汁		さば節、かまぼこ、卵	でんぷん	人参、チンゲン菜、葉ねぎ	3.5 g
11火	油麴丼	○	鶏肉、卵	米、麦、油、砂糖、でんぷん	玉葱、人参	794 kcal
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖、白ごま	キャベツ、水菜、人参、大根	32.8 g
	せんべい汁		豚肉、さば節	油、汁用かきせんべい	ごぼう、人参、舞茸、ねぎ、白菜、小松菜	23.7 g
	東北の郷土料理				3.1 g	
12水	★カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	769 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油、砂糖	キャベツ、ブロッコリー、人参、とうもろこし、玉葱	23.8 g
	オレンジ				デコポン	26.7 g
					2.4 g	
13木	チキンライス	○	鶏肉	米、マーガリン、油	マッシュルーム、玉葱	735 kcal
	鮭とポテトのチーズ焼き		鮭、生クリーム、チーズ	油、じゃが芋	玉葱、赤パプリカ	35.2 g
	かぶのスープ		豚肉		人参、白菜、玉葱、かぶ	24.5 g
					4.1 g	
14金	★キムチラーメン	○	豚肉、味噌	蒸し中華めん、油	生姜、にんにく、干し椎茸、しなちく、もやし、白菜、キムチ、とうもろこし	636 kcal
	★チップスサラダ			でんぷん、油、砂糖	人参、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、ごぼう、れんこん、玉葱	21.0 g
	★サイダーポンチ				白桃、みかん、りんご、パインアップル	22.5 g
	3年生給食最終日				3.9 g	
17月	五目ごはん	○	豚肉	もち米、米、油、砂糖	たけのこ、人参、干し椎茸、いんげん	712 kcal
	わかさぎの米粉揚げ		わかさぎ	米粉、油		28.9 g
	きゅうりの塩昆布和え		塩昆布	砂糖	きゅうり、人参	23.5 g
	きのこの味噌汁		さば節、木綿豆腐、わかめ、味噌		なめこ、舞茸、ねぎ	3.5 g
18火	ピザトースト	○	ハム、チーズ	食パン、油、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	643 kcal
	ポトフ		豚肉、ウィンナー	じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、かぶ	29.6 g
	ほうれん草とコーンのソテー			マーガリン	人参、とうもろこし、ほうれん草	26.0 g
	オレンジ				デコポン	3.3 g
19	卒業式					
21金	赤飯	○	小豆	米、もち米		623 kcal
	魚のごまだれがけ		まだら、味噌	砂糖、白ごま、練りごま		31.6 g
	お浸し				白菜、ほうれん草	11.8 g
	すまし汁		さば節、なると		えのきたけ、人参、小松菜、ねぎ	2.9 g
	進級 おめでとう					

★印は、3年生のリクエストメニューです！！

※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～

<木島平産>

4日…しめじ 17日…なめこ

21日…えのき

※今月は調布産の野菜の使用はありません



3月のメニュー紹介



●3日(月)「桃の節句」の行事食:華やかなちらし寿司は、女の子の成長を願うひな祭りにピッタリということで、大正時代以降、食べられるようになったそうです。

●11日(火)「東北の郷土料理を取り入れた給食」:2011年3月11日に発生した東日本大震災から丸14年。災害への備えを忘れぬ気持ちで給食をいただきます。

●10日(月)、14日(金)「3年生のリクエストメニュー」:アンケートをとり、3学年全体で特に人気の高かったメニューがそろっています！給食の味を忘れないでね♡