



3月 献立表



赤字で表記している献立は、七タのリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。
 ◎マークがついている献立は、6年生から、卒業前に食べたい！とリクエストがあったメニューです。

令和8年2月27日

調布市立杉森小学校

校長 濱松 華洋

栄養士 土谷 喜美子

日 ち う	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動かカのもとになる	体の調子を整える		
2 (月)			◎キムタクごはん いかのかりんと揚げ 中華スープ	豚肉 いか 豚肉、絹ごし豆腐、鶏がら	米、押し麦、油、ごま油 小麦粉、でんぷん、油 ごま油、でんぷん	にんにく、キムチ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、たくあん漬 生姜	533 Kcal 24.0 g 18.4 g 1.9 g	らんげつ 今日は、6年生が卒業前にもういちど一度食べたいメニューが盛りだくさん！お楽しみに！
3 (火)	上巳の節句		菜の花と鮭のちらし寿司 若竹汁 芋ようかん	鮭、卵、刻みり 生わかめ、木綿豆腐、削り節、だし昆布 粉寒天	米、砂糖、油 花麩 さつま芋、砂糖	にんじん、干ひょう、だけのこ、菜の花 ねぎ、だけのこ	524 Kcal 18.3 g 11.7 g 1.7 g	ひな祭りにちなんで、菱餅カラーのちらし寿司にしました。みんなの健やかな成長を願いましょう！
4 (水)			フォカッチャ・和風ドレッシングのサラダ ◎チキンとブロッコリーのグラタン せん切りスープ	鶏肉、豆乳、鶏がら、ピザチーズ、粉チーズ 鶏肉、鶏がら	フォカッチャ・油、砂糖 油、マカロニ、小麦粉、乳不使用マーガリン、パン粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ホールコーン にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース	550 Kcal 23.9 g 22.9 g 3.4 g	6年生からグラタンとリクエストがあったので、チキンとブロッコリーのグラタンに！
5 (木)			◎みそバターコーンラーメン ◎棒餃子 ◎きゅうりのピリ辛漬け・みかん	豚挽き肉、みそ(赤・白・八丁)、鶏がら、だし昆布 豚挽き肉	蒸し中華麺、油、バター でんぷん、ごま油、ぎょうざの皮、油 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、キャベツ、だけのこ、にんじん、もやし、ホールコーン、玉ねぎ、にら、ねぎ にら、白菜、生姜、にんにく きゅうり・みかん	547 Kcal 22.5 g 17.6 g 3.1 g	6年生から「ラーメン・味噌ラーメン・大盛り」のリクエストがあったので、麺を増量！！
6 (金)			◎木島平村のごはん ◎鯖のみそ煮・五色あえ すまし汁	鯖、だし昆布、白みそ かまぼこ、削り節、だし昆布	木島平村産のお米 砂糖・砂糖	生姜・小松菜、大根、にんじん、もやし、ホールコーン ねぎ、キャベツ、ほうれん草	537 Kcal 25.0 g 16.5 g 2.8 g	ときには和食のリクエストも！6年生から鯖のみそ煮のリクエストをいただきました！
9 (月)			◎ミートソースパグッティ 大麦と野菜のスープ チョコバナナ	豚挽き肉、粉チーズ、鶏がら ベーコン、鶏がら	スパグッティ、油、オリーブオイル、乳不使用マーガリン、小麦粉 押し麦	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト にんじん、かぶ、大根、白菜	609 Kcal 22.1 g 24.6 g 2.6 g	チョコバナナは、リクエストスターを昇つけた2年2組からのリクエスト！全クラス完遂！
10 (火)			豚肉と玉ねぎのチャーハン 魚の包み揚げ 春雨スープ	豚肉 ホキ、棒チーズ 鶏肉、木綿豆腐、鶏がら	米、ごま油 春巻きの皮、油 春雨	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、万能ねぎ 生姜、大葉 にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、ねぎ	531 Kcal 20.3 g 19.0 g 2.1 g	今日の献立は、リクエストではありませんが、魚が苦手な人も、春巻の皮で食べられます！
11 (水)	日本味めぐり		「東京都・八丈島」 ごはん・とびうおシウマイ 糸寒天のサラダ 明日葉のみそ汁	とびうおすり身、鶏挽き肉、絞豆腐、白みそ 糸寒天 油揚げ、絹ごし豆腐、みそ(赤・白)、混合削り節	でんぷん、焼売の皮 油、砂糖、ごま	干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、生姜 キャベツ、にんじん、小松菜、きゅうり、生姜 明日葉、ねぎ	555 Kcal 26.6 g 15.3 g 2.1 g	実は、東京都にある伊豆諸島の八丈島。現在の人口は、7,000人弱。明日葉と糸寒天は八丈島から届く特産品です。
12 (木)			ホットドッグ チリコンカン ツナサラダ	ウィンナー 豚挽き肉、金時豆、大豆 ツナフレーク、生わかめ	コッパン、バター、油 オリーブオイル、砂糖 油、砂糖、ごま油	キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト にんじん、キャベツ、小松菜	531 Kcal 23.9 g 28.1 g 2.8 g	3月にして初登場のホットドッグです。ウィンナーと野菜をはさんだブレーンにしました。
13 (金)			◎焼きそば キムチスープ すだちゼリー	豚肉、青のり 豚肉、木綿豆腐、鶏がら アガー、粉寒天	蒸し中華麺、油、ごま油 ごま油、でんぷん 砂糖、はちみつ	生姜、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、にら、ねぎ キムチ、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜 すだち果汁	532 Kcal 21.1 g 21.2 g 2.8 g	卒業を控えた6年生の旅立ちを祝うため、今日は「菓立ちゼリー」です！卒業おめでとう！
16 (月)			けんちんうどん ◎さつまくん お浸し・せとか	鶏肉、削り節、だし昆布 おかつ	冷凍うどん、ごま油、里手、糸ごんにやく、砂糖 さつま芋、でんぷん、小麦粉、油	にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう、ねぎ 小松菜、キャベツ、にんじん・せとか	536 Kcal 19.7 g 17.0 g 1.7 g	さつまくんも6年生からのリクエストにして初登場！あなたは、じゃが芋？さつま芋？
17 (火)	ワールドランチ		「オランダ」ヨーロッパの北西部にあるオランダは、チューリップと風車と運河が有名です。首都アムステルダムは水の都とも呼ばれます。 ピストレット(ソフトフランスパン) クロケット・ひじきと豆のサラダ エルテンスープ	おから、牛挽き肉・ひじき、白いんげん豆 ベーコン、鶏がら、牛乳	ソフトフランスパン じゃが芋、小麦粉、パン粉、油・砂糖、油 じゃが芋、油	にんじん、玉ねぎ・むぎ枝豆、キャベツ、小松菜、ホールコーン グリーンピース、むぎ枝豆、セロリー、玉ねぎ	612 Kcal 23.5 g 26.8 g 3.2 g	6年生からコロッケとリクエストがあったので、牛ひき肉をつかったオランダ風コロッケ、クロケットを作ります！
18 (水)			◎麻婆丼 ◎ぶるぶる寒天のごまだれ中華あえ ◎スイートポテト	豚挽き肉、鶏がら、押し豆腐、みそ(赤・八丁) ぶるぶる寒天 豆乳	米、押し麦、砂糖、ごま油、でんぷん ごま油、砂糖、練りごま、すりごま さつま芋、砂糖、乳不使用マーガリン	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、だけのこ、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん	626 Kcal 20.6 g 19.9 g 1.9 g	この日の献立は、全部6年生からのリクエスト！波模様のブルブルしたサラダってこれかな？
19 (木)	ブリザードメニュー		「リザーブ給食」飲み物とカレーのトッピングを選べリザーブ給食です。どちらが人気でしょうか？ ポークカレー コールスローサラダ・◎サイダーポンチ ◎豆腐ハンバーグ ◎唐揚げ	豚肉、鶏がら 豚挽き肉、鶏挽き肉、絞豆腐 鶏肉	米、押し麦、油、小麦粉、じゃが芋、乳不使用マーガリン ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油 砂糖 でんぷん、小麦粉、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、にんじん、ホールコーン 玉ねぎ 生姜	選べるメニューの組み合わせによって	今年度最後の給食は、絶大な人気を誇る「カレー」！お肉を少なめにしたので、トッピングを選びましょう！豆腐ハンバーグと唐揚げどちらも6年生からのリクエストメニューです！

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき草 地場野菜：今月の使用予定はありません。
 □はブックメニューの日です。今月は『アッチとドララちゃんのカレーライス』（作：角野 栄子/絵：佐々木 洋子）にちなんで献立です。