



3月 献立表

調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。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。
 木島平村産：ぶなしめじ、えのき、きくらげ
 地場野菜：ねぎ、キャベツ

令和5年2月28日
 調布市立滝坂小学校
 校長 小林 美也子
 栄養士 山本 美杏

日 ち	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
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	
1	(水)		丸パン ・ スパニッシュオムレツ ○ チャブスサラダ いろいろお豆のスープ	ハム、チーズ、卵 鶏肉、金時豆、ひよこ豆、白いんげん豆、鶏ガラ	丸パン さつまいも、油、砂糖 オリーブ油	玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、れんこん、もやし、きゅうり、水菜、ホールコーン にんにく、セロリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ	578 Kcal 25.8 g 27.7 g
2	(木)		きつねうどん ○ 野菜の酢みそあえ みだらし団子	油揚げ、鶏肉、厚削り、だし昆布 みそ	うどん、砂糖、油 砂糖 白玉団子、砂糖、でんぷん	にんじん、大根、小松菜、えのきたけ、ねぎ かぶ、キャベツ、もやし、にんじん	622 Kcal 24.2 g 18.4 g
3	(金)	桃の節句	○ あなごのちらし寿司 菜の花のからしあえ 桜かまぼこのすまし汁 ・ ひなあられ	あなご、高野豆腐、油揚げ、刻みのり かまぼこ、豆腐、削り節、だし昆布	米、砂糖、ごま ひなあられ	にんじん、かんぴょう、干し椎茸、いんげん 小松菜、菜の花、にんじん、キャベツ たけのこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	531 Kcal 22.3 g 15.1 g
6	(月)		○ ごはん 黒酢の酢豚 春雨スープ	豚肉、鶏ガラ 鶏肉、豆腐、鶏ガラ	米 油、じゃが芋、でんぷん、砂糖 春雨	しょうが、ピーマン、にんじん、たけのこ にんじん、小松菜、きくらげ、ねぎ	588 Kcal 20.1 g 17.1 g
7	(火)		○ わかめごはん ・ 鮭の香り焼き おひたし さつま汁	炊き込みわかめ ・ 鮭 おかか 鶏肉、みそ、削り節	米、ごま 油、こんにゃく、さつまいも	ゆず 小松菜、キャベツ、もやし、にんじん 大根、にんじん、ねぎ	545 Kcal 28.6 g 12.3 g
8	(水)		○ ココア揚げパン チキンのトマト煮 抹茶プリン	鶏肉 牛乳、アガー、生クリーム	コッペパン、砂糖、油 油、じゃが芋、砂糖 砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ホールトマト、バジル、トマトピューレ	571 Kcal 23.8 g 24.1 g
9	(木)		○ すき焼き丼 とろとろ汁 デコボン	豚肉、削り節 とろとろ昆布、削り節、だし昆布	米、押麦、しらたき、油、車麩、砂糖	たけのこ、白菜、玉ねぎ にんじん、かぶ、えのきたけ、ねぎ デコボン	525 Kcal 18.3 g 12.9 g
10	(金)		○ しょうゆラーメン ジャンボ揚げ餃子 ピリ辛きゅうり	豚肉、鶏ガラ、削り節 豚ひき肉	蒸し中華麺、油、ごま油 ごま油、油、餃子の皮 砂糖、ごま油、ラー油	たけのこ、ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ、 にんにく、しょうが、ねぎ ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、しょうが、にんにく きゅうり	556 Kcal 23.2 g 23.2 g
13	(月)		○ カレーピラフ 白菜のクリームスープ サイダーボンチ	豚ひき肉 鶏肉、牛乳、鶏ガラ	米、バター、油 油、小麦粉、バター	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、にんじん、白菜、パセリ みかん缶、パイン缶、黄桃缶	536 Kcal 17.4 g 17.7 g
14	(火)		○ ごはん ・ 鯖の梅みそ焼き ゆで野菜のごま酢かけ けんちん汁	鯖、みそ 鶏肉、豆腐、削り節	米 ・ 砂糖 砂糖、ごま ごま油、里芋、こんにゃく	梅肉 キャベツ、もやし、にんじん、小松菜 ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	561 Kcal 26.9 g 15.9 g
15	(水)	インドネシア料理	○ ナシゴレン フライドポテト ビーフンスープ	鶏ひき肉、えび、卵 青のり わかめ、鶏ガラ	米、油 油、じゃが芋 ビーフン	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、トマトピューレ にんじん、小松菜、しょうが、白菜、ねぎ	546 Kcal 19.5 g 17.8 g
16	(木)		○ ソフトフランスパン ・ チキンとほうれん草のグラタン フレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、牛乳、生クリーム、鶏ガラ、チーズ ベーコン、鶏ガラ	ソフトフランスパン ・ 油、パン粉 マカロニ、小麦粉、バター 砂糖、油 オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、グリーンピース キャベツ、もやし、にんじん、水菜 かぶ、白菜、しめじ	611 Kcal 25.6 g 28.0 g
17	(金)		○ ごはん ・ マンチカツ 野菜炒め みそ汁	豚ひき肉、豆乳 豆腐、みそ、削り節、だし昆布	米 ・ 油、パン粉、小麦粉 油 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン、キャベツ、もやし 白菜、ねぎ、小松菜、しめじ	648 Kcal 25.6 g 24.1 g
20	(月)	メニュー	○ ナポリタンスパゲッティ さっぱり玉ねぎドレサラダ ★いちごのハニークーヘン	ハム、ベーコン、粉チーズ 豆乳	スパゲッティ、油、砂糖 砂糖、油 ホットケーキミックス、はちみつ 乳なしマーガリン、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ホールコーン、トマトピューレ キャベツ、もやし、きゅうり いちご	610 Kcal 21.3 g 22.4 g
22	(水)	リザーブ給食	○ 桜ごはん 和風ハンバーグ または 鶏のから揚げレモン風味 野菜ののりあえ お祝いそうめん汁 ゼリー(黄りんごまたはグレープまたは白桃)	だし昆布 豚ひき肉、豆乳 ・ 鶏肉 のり 削り節、だし昆布	米 パン粉、でんぷん、砂糖、油、小麦粉 花麩、そうめん	桜の塩漬け 玉ねぎ、しょうが、レモン キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草 大根、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ 青りんご、ぶどう、白桃	よつば 25.8 g 27.7 g