



# 3月 献立表

令和5年度

調布市立滝坂小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 金	葉の花ごはん 鯖の西京焼き お浸し すまし汁 ひなあられ	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 鯖 西京味噌 おかか 絹ごし豆腐 生わかめ	米 油 砂糖 手揉麩 ひなあられ	生姜 たけのこ 人参 葉の花 ホールコーン 小松菜 キャベツ もやし ねぎ 水菜	572kcal 29.7g
4 月	ココア揚げパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃプリン	○	牛乳 鶏肉 アガー 調製豆乳	パン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 ビーマン ぶなしめじ ホールトマト バジル かぼちゃペースト	561kcal 23.6g
5 火	カレーライス グリーンサラダ サイダーポンチ	○	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし みかん パイン りんご	701kcal 19.6g
6 水	ごはん じゃこふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏団子のスープ	○	牛乳 じゃこ おかか 青のり 刻みのり 鮭 白味噌 鶏挽肉 木綿豆腐	米 白ごま 砂糖 でんぶん 春雨	玉葱 赤ビーマン キャベツ ビーマン ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 きくらげ 人参 もやし	578kcal 33.0g
7 木	スパゲッティミートソース 野菜チップサラダ せとか	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆	スパゲッティ オリーブ油 油 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ バジル パセリ キャベツ 小松菜 もやし せとか	635kcal 24.3g
8 金	(宮城県の郷土料理) とよま井 豚汁 ずんだもち	○	牛乳 卵 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 あぶら麩 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく 冷凍白玉	玉葱 こねぎ ごぼう 大根 人参 ねぎ ほうれんそう 冷凍枝豆	746kcal 29.5g
11 月	こぎつねごはん 鶏肉と里芋の煮物 おしるこ	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ あずき	米 砂糖 白ごま 油 里芋 ざらめ 冷凍団子	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 いんげん	765kcal 25.6g
12 火	鯛茶漬け クリスピーチキン ひじきと豆のサラダ いちご	○	牛乳 昆布 まだい 刻みのり 鶏肉 干ひじき 白いんげん豆 大豆	米 白ごま 小麦粉 でんぶん コーンフレーク 油 砂糖	みつば にんにく 冷凍枝豆 人参 小松菜 キャベツ いちご	674kcal 36.2g
13 水	(ブックメニュー) ガーリックトースト 青空クリームシチュー ツナカレーサラダ	○	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	パン バター 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ 玉葱 人参 白菜 ブロッコリー ぶなしめじ キャベツ きゅうり ビーマン りんご レモン	616kcal 22.4g
14 木	味噌ラーメン 棒餃子 きゅうりのピリ辛漬け 清見オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 赤味噌 白味噌 鶏挽肉	蒸し中華めん 油 でんぶん ごま油 餃子の皮 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし ホールコーン ねぎ ニラ 白菜 きゅうり 清美オレンジ	552kcal 23.4g
15 金	カリカリ梅とゆかりのごはん わかさぎのカレー揚げ 白菜のごま和え きりたんぼ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかさぎ 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 油 砂糖 すりごま 練りごま こんにゃく きりたんぼ	刻みカリカリ梅 ゆかり ほうれんそう 白菜 人参 小松菜 ねぎ ごぼう まいたけ	596kcal 24.7g
18 月	シナモンハニートースト 鶏肉のポトフ オレンジゼリーポンチ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナソーセージ 粉寒天	パン バター はちみつ じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー オレンジジュース みかん パイン りんご	567kcal 21.6g
19 火	けんちんうどん 小松菜とじゃこのサラダ おはぎ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生わかめ ちりめんじゃこ おかか こしあん	うどん ごま油 砂糖 もち米 すりごま	干し椎茸 人参 ほうれんそう 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 キャベツ	553kcal 22.8g
21 木	桜ごはん 鯖のカレー揚げまたはチキンの照り焼き 野菜の海苔和え お祝いそうめん汁 青りんごゼリーまたはグレーゼリー	○	牛乳 鯖 鶏肉 刻みのり	米 小麦粉 油 花麩 そうめん	キャベツ もやし 人参 ほうれんそう 大根 えのきたけ ねぎ	610kcal 25.2g

※仕入れや行事の都合により変更になることがあります。

※太字は6年生のリクエストメニューです。

## リザーブ給食の献立

3学期最後の給食は、あらかじめ食べたいものを選んで予約しておくリザーブ給食です。

みなさんには、おかずとデザートを選んでもらいます。

共通の献立・・・牛乳・桜ごはん・野菜の海苔和え・お祝いそうめん汁

選ぶ献立・・・おかず ①鯖のカレー揚げ ②チキンの照り焼き

デザート ①青りんごゼリー ②グレーゼリー

