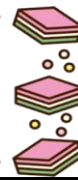


# 上ノ原小学校 3月給食だより



目標	1年間を振り返って反省しよう					
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1 金	鮭ちらし 野菜とささみの梅あえ 紅白はんぺんのお吸い物 ひなあられ	○	ひな祭り 献立	ぎゅうにゅう、さけ、 あぶらあげ、かまぼこ、 のり、ささみ、はんぺん、 とうふ	おこめ、さとう、 ごまあぶら、ひながし	しいたけ、にんじん、 かんぴょう、きぬさや、 キャベツ、きゅうり、 こまつな、うめ、みずな
4 月	ふたキムチ焼きそば 青のり大豆 ほたての中華スープ	○	たまねぎ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 だいず、あおのり、 とりにく、とうふ、ホタテ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、かたくりこ、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、 キムチ、にら、はくさい、 たけのこ、えのき、ねぎ
5 火	ごはん 野菜のうま煮 キャベツとじゃこのサラダ いちご	○	たまねぎ、キャベツ、 じゃがいも、いちご	ぎゅうにゅう、ふたにく、 じゃこ	おこめ、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、 さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 だいこん、グリーンピース、 しょうが、キャベツ、もやし、 パプリカ、こまつな、いちご
6 水	コッパン シチュー コールスローサラダ	○ おまめ?	6-4 3班が 考えた献立 	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、なまクリーム	ミルク、パン、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、 Igg、リマメ、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし
7 木	ごはん 油淋鶏（ユウリンチー） 春雨サラダ たまごスープ	○	6-1 7班が 考えた献立 	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム、わかめ、たまご	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、 パプリカ、きゅうり、もやし、 たけのこ、にんじん、えのき、 きくらげ、とうもろこし
8 金	♥カツカレー 五色サラダ 甘夏	○	たまねぎ、じゃがいも、 あまなつ	ぎゅうにゅう、ふたにく、 ハム	こむぎこ、パンこ、あぶら、 こめこ、じゃがいも、 さとう、マーガリン	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 だいこん、パプリカ、 きゅうり、とうもろこし、 あまなつ
11 月	焼肉丼 ウースタン ♥スパイシーポテト	○	たまねぎ、じゃがいも キャベツ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 みそ、たら、とうふ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 ほうれんそう
12 火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの和風サラダ とうふとわかめのみそ汁	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、ハム、とうふ、 わかめ、みそ	おこめ、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 じゃがいも	キャベツ、だいこん、 にんじん、きゅうり、 しょうが、ねぎ
13 水	♥ガーリックトースト 野菜サラダ クラムチャウダー	○	キャベツ、たまねぎ	ぎゅうにゅう、ハム、あさり、 ベーコン	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 オリーブオイル	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ
14 木	ゆかりごはん 焼きししゃも 油揚げの酢の物 さつまじる	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、ししゃも、 あぶらあげ、じゃこ、 ふたにく、とうふ、みそ	おこめ、さとう、 ごまあぶら、あぶら、 こんにゃく、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こまつな
15 金	♥上ノ原小・願い事ラーメン ♥ジャンボあげぎょうざ 海藻サラダ	○		ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ふたにく、のり、わかめ	ちゅうかめん、ラード、 ごまあぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、あぶら、 さとう	めんま、ほうれんそう、ねぎ、 キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、パプリカ、 とうもろこし、たまねぎ
18 月	ひつまぶし 野菜のからし風味あえ ゆばのすまし汁 ♥オレンジシャーベット	○	キャベツ	ぎゅうにゅう、うなぎ、 のり、ゆば	おこめ、さとう、かたくりこ	キャベツ、にんじん、もやし、 ほうれんそう、えのき、 たけのこ、糸みつば、 オレンジシャーベット
19 火	カラフルピラフ チュリップからあげ フレンチサラダ コーンスープ	♥白ぶどう ほうれん草 の ジュース	給食最終日	ハム、とりにく、ベーコン、 いんげんまめ、とうにゅう、 とうにゅうクリーム	おこめ、オリーブオイル、 あぶら、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	ぶどう、にんじん、たまねぎ、 パプリカ、えだまめ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、きゅうり、 クリームコーン、パセリ

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※今月、調布市の姉妹都市市島平村から届く食材は「しめじ・えのき」です。

※今月の地場食材は「キャベツ」です。調布農家の伊藤さんに届けてもらう予定です。

※♥印は、リクエストのあった給食です。



### 平均栄養価

エネルギー 555kcal たんぱく質 23.1g  
脂質 19.9g 食塩相当量 2.5g