

3月 献立表

日	牛乳	主食	おかず	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
3月	○	★ひなまつりメニュー★ちらしずし 	すましじる ★さくらもち	牛乳,油揚げ,たまご,えび,木綿豆腐,かまぼこ	米,三温糖,白いりごま,なたね油,桜もち	かんぴょう,干し椎茸,れんこん,にんじん,さやえんどう,しいたけ,糸みつば	514 kcal 20.2g
4火	○	シャキシャキそぼろどん	えのきとこまつなのスープ くだもの (かんきつ)	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏もも肉	米,押麦,三温糖,かたくり粉,なたね油	にんじん,玉葱,切干しいたけ,えのきたけ,りょくとうもやし,ねぎ,こまつな,しょうが,いちきオレシジ	583 kcal 21.4 g
5水	○	コッペパン	ビーンズサラダ ゴロゴロおにくのラピュタシチュー	牛乳,レンズまめ,うずら豆,白みそ,豚もも肉,豚ばら肉	ミルクコッペパン,なたね油,上白糖,じゃがいも,小麦粉,三温糖	にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰,にんにく,玉葱,マッシュルーム,パセリ,セロリー,ねぎ	613 kcal 22.6 g
6木	○	ごはん	いかフライ うめキャベツ こまつなとしめじのみそしる	牛乳,いか,白みそ,赤みそ	米,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,なたね油,白いりごま	キャベツ,乾燥梅,こまつな,玉葱,ぶなしめじ,ねぎ	594 kcal 25.4 g
7金	○	げんまいごはん	さかなのしおやき こまあえ すいとん	牛乳,さば,鶏もも肉,白みそ,赤みそ	米,玄米,なたね油,三温糖,白すりごま,小麦粉	にんじん,りょくとうもやし,こまつな,だいいこん,ごぼう,はくさい	639 kcal 25.7 g
10月	○	ごはん	さかなのしょうがやき きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる	牛乳,さば,豚もも肉,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,糸こんにゃく,なたね油,白いりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,玉葱,ねぎ	608 kcal 26.1 g
11火	○	げんまいごはん	にくどうふ こまつなとえのきのみそしる	牛乳,豚もも肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,玄米,なたね油,しらたき,三温糖	ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな,玉葱,えのきたけ	612 kcal 30.2 g
12水	○	むぎごはん	えびのチリソース あおのりポテト ごもくちゅうかスープ	牛乳,えび,あおのり,鶏もも肉	米,押麦,かたくり粉,三温糖,なたね油,じゃがいも,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,りょくとうもやし,こまつな	646 kcal 28.5 g
13木	○	じゃーじゃーめん	ふわふわたまごのちゅうかスープ くだもの (かんきつ)	牛乳,大豆,鶏ひき肉,赤みそ,テンメンジャン,鶏もも肉,絹ごし豆腐,たまご	蒸し中華めん,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油	えのきたけ,玉葱,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,にんにく,しょうが,こまつな,甘夏みかん	658 kcal 27.6 g
14金	○	★ホワイトデーメニュー★きなこあげパン 	キャベツとコーンのサラダ ★こめこのシチュー	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ベーコン,豆乳,クリーム	米粉コッペパン,上白糖,なたね油,ごま油,三温糖,じゃがいも,米粉	キャベツ,とうもろこし缶詰,にんじん,玉葱,レモン,ぶなしめじ,まいたけ,セロリー,パセリ	598 kcal 24.7 g
17月	○	スパゲティナポリタン	スコッチブロス くだもの (かんきつ)	牛乳,豚もも肉,ウィンナー,鶏もも肉,ひよこまめ	スパゲッティ,なたね油,押麦	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,セロリー,しょうが,せとか	557 kcal 23.5 g
18火	○	キムチチャーハン	はるさめスープ くだもの (かんきつ)	牛乳,なると,豚ばら肉,焼き豚,たまご,豚もも肉	米,なたね油,三温糖,ごま油,はるさめ	はくさいキムチ漬,にんじん,玉葱,ねぎ,りょくとうもやし,干し椎茸,はくさい,えのきたけ,しょうが,しらぬい	565 kcal 21.2 g
19水		バターチキンカレー	のむヨーグルト グリーンサラダ くだもの (いちご)	乳酸菌飲料,鶏もも肉,ヨーグルト,クリーム	米,なたね油,小麦粉,三温糖,はちみつ,有塩バター,ごま油	玉葱,ぶなしめじ,にんにく,しょうが,トマト缶詰,さやいんげん,キャベツ,とうもろこし缶詰,こまつな,レモン,いちご	700 kcal 17.7 g
21金	○	★どつぼう・しんきゅうお祝いメニュー★せきはん	さかなのてりやき からしあえ おすまし ★おいしいデザート	牛乳,ささげ,ぶり,かまぼこ	米,もち米,黒いりごま,三温糖,なたね油,おいしいデザート	しょうが,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,こまつな,ねぎ,干し椎茸	595 kcal 26.1 g

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。
※こまつな、はちみつは小金井市産のものを使用します。

保護者の皆様へ

日頃より学校給食に対しご理解をいただきましてありがとうございます。

保護者の皆様のご協力のもと、一年間給食を実施することができました。

来年度もおいしい給食を提供できるよう給食室一同、精いっぱい取り組んで参ります。

