

今月は、行事メニュー、いずみ学級が考えたメニューが提供されます。また、最終日には、6年生に特別デザートが登場します。



3月の給食献立表

★今月の給食目標★～自分の食生活を見直そう～

今年度、最終月になりました。今一度、自分の食事について、考えてみましょう。



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	金	【桃の節句】 はるのちらしずし ぎゅうにゅう はなしゅうまい ひなまつりのすましじる はるか	牛乳 鶏肉 えび 油揚げ 豚肉 絞豆腐 はまぐり水煮 かまぼこ	精白米 上白糖 片栗粉 しゅうまいの皮 麩	干し椎茸 茹でたけのこ 人参 アスパラガス 菜花 さやえんどう 玉ねぎ 生姜 大根 長ねぎ ほうれん草 はるか	590	29.4
4	月	【いずみ学級プレゼント元気もりもりえいえいよーメニュー!】 ごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎだれからあげ キャベツのごまみそあえ とんじる	牛乳 ムルルーサ 白みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま 三温糖	にんにく 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	611	28.8
5	火	【韓国料理】 ロゼクリームチキンパスタ ぎゅうにゅう はくさいのかんこくふうサラダ しらぬい	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 葉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 生姜 長ねぎ レモン汁 しらぬい	653	25.7
6	水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう いかとポテトのレモンしょうゆ しおちゃんこじる	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも	ごぼう 人参 さやいんげん レモン汁 白菜 長ねぎ こんにゃく	616	27.1
7	木	【北海道八雲町ホタテ加工事業者支援給食】 あげパン ジョア ホタテのクリームシチュー ハニーサラダ	ジョア ベーコン ホタテ貝 調理用牛乳	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 白すりごま バター 薄力粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 緑豆もやし コーン	623	24.5
8	金	やさいとちりめんじゃこのかきあげどん ぎゅうにゅう おおひら きよみオレンジ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお ウインナー 木綿豆腐 竹輪	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 ごぼう えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	650	21.1
11	月	【防災メニュー】 アルファかまいのごもくごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのコロッケ すましじる	牛乳 豚肉 卵 絹ごし豆腐	アルファ化米五目ご飯 じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ	617	20.5
12	火	【いずみ学級プレゼント元気もりもりえいえいよーメニュー!】 しょうゆラーメン ぎゅうにゅう キャラメルポテト しらぬい	牛乳 豚肉	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 さつまいも バター 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし いら 長ねぎ しらぬい	604	21.1
13	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナごまあげ カリカリあぶらあげのあえもの よしのじる	牛乳 鯖 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 白すりごま なたね油 ごま油 上白糖	にんにく キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜	661	29.7
14	木	【4年生外国語オリジナルピザ・イタリア料理】 ソーセージとトマトのピザ ぎゅうにゅう しらいミネストローネ トスカーナフライドポテト	牛乳 チーズ ソーセージ ベーコン	パン なたね油 オリーブ油 じゃがいも 上白糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン ビーマン ホールトマト セロリ 長ねぎ かぶ 大根 ごぼう	618	22.8
15	金	【フィリピン料理】 シナガック ぎゅうにゅう チキンアドボ シニガン たんかん	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 さといも	にんにく 葉ねぎ 生姜 玉ねぎ 大根 ホールトマト チンゲン菜 レモン汁 たんかん	585	26.9
18	月	【いずみ学級プレゼント元気もりもりえいえいよーメニュー!】 きなこバタートースト ぎゅうにゅう カレーシチュー いずみオリジナルサラダ はるか	牛乳 きなこ 豚肉	パン バター メープルシロップ 上白糖 なたね油 じゃがいも 薄力粉	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン はるか	606	24.1
19	火	【卒業・進級祝いメニュー・えいえいよーメニュー!】 てまきずし ぎゅうにゅう おいわいすましじる 【6年生のみ】くろごまのハニーマフィン	牛乳 いか 卵 ツナ のり かまぼこ はんぺん 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 マヨネーズ 【6年生のみ】 薄力粉 白練りごま はちみつ 黒いりごま 粉糖	生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 長ねぎ	607 6年生のみ プラス 191	31.8 6年生のみ プラス 2.8

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

