

今月は、行事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、自分の食事にっ  
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	水	とりときのこのオイスターズバゲティ ぎゅうにゅう ハニーサラダ はるみ	牛乳 鶏肉 卵	スバゲティ ごま油 なたね油 片栗粉 じゃがいも はちみつ	にんにく エリンギ しめじ 干し椎茸 人参 長ねぎ いら キャベツ きゅうり コーン はるみ	653	29.8
2	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれに やさしいごまいため こんさいじる	牛乳 鯖 豚肉 ちくわ 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白すりごま さといも	生姜 大根 人参 キャベツ 緑豆もやし ごぼう 長ねぎ	699	30.0
3	金	<b>【桃の節句】</b> なのはなすし ぎゅうにゅう なのはなのごまあえ うしおじる いちごのパパア	牛乳 鶏肉 えび 油揚げ 絹ごし豆腐 あさり(水煮) ゼラチン 寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 白ねりごま 白すりごま	干し椎茸 ごぼう 人参 コーン 菜の花 緑豆もやし 大根 茹でたけのこ 長ねぎ いちご いちごジャム レモン汁	609	25.7
6	月	しゅんぎくのかきあげどん ぎゅうにゅう しおちゃんこじる デコボン	牛乳 粉かつお いか えび 卵 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 春菊 白菜 デコボン	692	25.7
7	火	<b>【4年生外国語オリジナルピザ】</b> コートマトたっぷりうまうまピザ コーヒーぎゅうにゅう クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	コーヒー牛乳 チーズ ベーコン フランクフルト 鶏肉 調理用牛乳	ナン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン ホールトマト 人参 しめじ キャベツ きゅうり	605	26.5
8	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそチーズやき てづくりなめたけ りきゅうとんじる	牛乳 塩昆布 メルルーサ 白みそ チーズ 豚肉 赤みそ	精白米 マヨネーズ オリーブ油 なたね油 白ねりごま	えのきたけ わけぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 こんにゃく	628	30.6
9	木	リャンミンファン ぎゅうにゅう えびのあげぎょうざ はるか	牛乳 豚肉 えび しぼり豆腐	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 餃子の皮 薄力粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ はるか	631	27.1
10	金	<b>【防災メニュー】</b> アルファかまのいごもくごはん ぎゅうにゅう さけのごまこしょうあげ かぶのかおりづけ とんじる	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	アルファ化米五目ご飯 薄力粉 片栗粉 白いりごま 黒いりごま なたね油 じゃがいも	白菜 人参 かぶ ゆず果汁 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	643	32.0
13	月	チキンピラフ ぎゅうにゅう チャックポテトサラダ えのきのポタージュスープ たんかん	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト 白みそ 調理用牛乳	精白米 なたね油 バター じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	トマトジュース 人参 玉ねぎ コーン グリンピース(冷凍) にんにく パセリ えのきたけ たんかん	640	22.2
14	火	マヌルパンふうトースト ぎゅうにゅう ハニーサラダ トマトスープ	牛乳 クリームチーズ ベーコン 鶏肉	パン 上白糖 バター マヨネーズ じゃがいも なたね油 はちみつ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ホールトマト パセリ	662	18.7
15	水	いもにふううどん ぎゅうにゅう やさしいおかかあえ まっちゃケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ かつお節 調理用牛乳	うどん なたね油 さといも 薄力粉 上白糖 バター	大根 人参 しめじ 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜 白菜 こんにゃく	620	22.7
16	木	ごはん ぎゅうにゅう いかにチリソースかけ チャオホーツアイ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれん草 玉ねぎ クリームコーン 白菜 小松菜	654	30.4
17	金	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう たぬきじる <b>【セレクト】</b> ガリガリくんシャーベット	牛乳 豚肉 おから 赤みそ 白みそ	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 片栗粉 シャーベット	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし わけぎ レモン汁 大根 こんにゃく	631	22.0
20	月	<b>【卒業&amp;進級お祝いメニュー】</b> こだいまいのせきはん ぎゅうにゅう さかなのあげほのやき ほうれんそうとえのきののりサラダ ちんげんさいとホタテのスープ いちご <b>【6年生のみ】</b> くらごまのハニーマフィン	牛乳 鯖 のり ホタテ 卵	黒米 赤米 精白米 黒いりごま マヨネーズ 上白糖 なたね油 片栗粉 ごま油 (6年生のみ) 薄力粉 白ねりごま はちみつ 粉糖	人参 ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ チンゲン菜 いちご	651	27.5

(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。)

