

今月は、行事メニュー、外国メニュー、給食委員活動で発表されたランキング給食が提供されます。また、最終日には、6年生に特別デザートが登場します。



令和6年度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	さいろのしょくひん	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
3	月	【桃の節句】 ちらしずし ぎゅうにゅう とりのこくとうかりんとうふう あさりのおすいもの	牛乳 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 あさり(冷凍)	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 黒砂糖 白いりごま	生姜 人参 さやえんどう 大根 茹でだけのこ 長ねぎ 小松菜	591	31.3
4	火	【ロシア料理】 くろざとうしょくパン ジョア とりとこのロシアシチュー パリメニ カプースタ	ジョア 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム サワークリーム 豚肉	パン なたね油 片栗粉 じゃがいも パター 薄力粉 ぎょうざの皮 オリーブ油 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 マッシュルーム レモン汁 キャベツ	584	28.8
5	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのなんばんづけ タイピーエン かんきつるい	牛乳 メルルーサ 豚肉 うずら卵(水煮) かまぼこ えび	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 緑豆春雨 ごま油	玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ピーマン 生姜 干し椎茸 白菜 長ねぎ 柑橘類	606	27.1
6	木	リャンミンファン ぎゅうにゅう キャラメルポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でだけのこ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ	624	26.4
7	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 ニラガ かんきつるい	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく 葉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 柑橘類	597	29.3
10	月	【給食委員Aチームランキング給食】 あげパン ジョア トマトシチュー ハニーサラダ	ジョア ベーコン 豚肉 粉チーズ	パン なたね油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖 パター 薄力粉 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ キャベツ コーン	589	18.4
11	火	【東北地方郷土料理】 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひきないうり ざくざく	牛乳 鯖 白みそ 赤みそ 油揚げ 鶏肉 昆布	精白米 上白糖 なたね油 さといも	生姜 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	613	30.6
12	水	【中国料理】 ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうハンバーグ ラーパーツアイ ちゅうかふうコンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	精白米 なたね油 緑豆春雨 片栗粉 ごま油 上白糖 三温糖	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 緑豆もやし いら 白菜 人参 クリームコーン 小松菜	603	28.3
13	木	わふうスープバグティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ さつまいもとりんごのパイ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお 生クリーム	スバグティ なたね油 片栗粉 上白糖 パター さつまいも ぎょうざの皮	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 白菜 きゅうり コーン りんご	650	23.2
14	金	【埼玉県郷土料理】 てっこついなちらし ぎゅうにゅう みそポテト いものじる	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき さくらえび 卵 白みそ 絹ごし豆腐 赤みそ	精白米 上白糖 三温糖 白いりごま なたね油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく	614	21.6
17	月	【給食委員Aチームランキング給食】 ポークカレーライス コービーぎゅうにゅう やさしいチップス	コービー牛乳 豚肉	精白米 押し麦 なたね油 じゃがいも パター 薄力粉 さつまいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース(冷凍) れんこん かぼちゃ	601	16.1
18	火	【給食委員Aチームランキング給食】 やさしいマシマシみそラーメン (マシミソ) ぎゅうにゅう しらたまいいフルーツポンチ (マシポンチ)	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ	蒸し中華麺 ごま油 白玉粉 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 緑豆もやし いら もも缶 パイナップル みかん缶 りんご缶 ぶどうジュース	587	23.0
19	水	【卒業&進級お祝いメニュー】 おいわいいるどりごはん ぎゅうにゅう とりてん おいわいすましじる 【6年生】バスクチーズケーキ	牛乳 鮭 卵 鶏肉 かまぼこ はんぺん 絹ごし豆腐 【6年生】 クリームチーズ 生クリーム	精白米 白いりごま 薄力粉 なたね油 上白糖 片栗粉	生姜 小松菜 にんにく 人参 長ねぎ 【6年生】 レモン汁	583 プラス 6年生 137	32.0 プラス 6年生 3.1

(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。)

