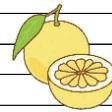


3月予定献立表

令和8年3月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	17歳以下 たんぱく質		
3	火	桃の節句 献立	ちらしずし	○	油揚げ たまご 鶏肉	人参 かんぴょう 干し椎茸 れんこん さやいんげん	米 砂糖 三温糖		619	kcal
			たけのこすまし		わかめ	たけのこ水煮 えのき ながねぎ 小松菜	麩		25.7	g
			きゅうりの甘酢漬け			きゅうり もやし	砂糖			
			ひなまつりムース		寒天 牛乳	いちご	砂糖 米粉			
4	水		チキンカレーライス	○	鶏肉	玉葱 にんにく しょうが 人参 トマトビュレ トマトケチャップ	米 大麦 じゃがいも パター 薄力粉	689	kcal	
			こんにゃくサラダ			きゅうり 人参 緑豆もやし 玉葱	こんにゃく 砂糖 ごま油 すりごま	20.8	g	
			日向夏		日向夏					
5	木		ご飯	○			米	571	kcal	
			ブリのガーリックソース		ぶり	玉葱 にんにく	砂糖	27.2	g	
			けんちん汁		豆腐	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく 里芋			
			千草和え			キャベツ 小松菜 人参	砂糖			
6	金		黒砂糖パン	○			黒砂糖パン	669	kcal	
			ポテトグラタン		鶏肉 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	人参 玉葱 バセリ	じゃがいも 薄力粉 パター	23.6	g	
			トマト入り野菜スープ		鶏肉	人参 玉葱 キャベツ トマト缶				
			角切りりんごゼリー		アガー	りんごジュース りんご	砂糖			
9	月		ご飯	○			米	582	kcal	
			たらのねぎ味噌焼き		みそ	しょうが にんにく ねぎ		24.9	g	
			キャベツのゆかり和え			キャベツ きゅうり				
			豚汁		豚肉 みそ	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油 こんにゃく じゃがいも			
10	火	6年生を送る会 リクエスト 給食	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	にんにく しょうが セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 水煮 トマトビュレ トマトケチャップ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 パター	686	kcal	
			ジョア		ジョア		27.7	g		
			キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	キャベツ 大根 人参 レモン汁	砂糖			
			チョコレートケーキ		たまご		無塩バター 三温糖 チョコレート 薄力粉			
11	水		五目チャーハン	○	豚肉	しょうが 人参 たけのこ 水煮 玉葱 ながねぎ グリンピース	米 ごま油	651	kcal	
			にらたまスープ		鶏肉 たまご	人参 玉葱 ねぎ にら	片栗粉	29.2	g	
			鉄骨サラダ		干しひじき ちりめんじゃこ	キャベツ 小松菜 人参	ごま油 三温糖 白ごま			
			豆乳きなごプリン		寒天 ゼラチン 豆乳 きな粉		砂糖 黒砂糖 はちみつ			
12	木	6年生 バイキング 給食	カラフルピラフ	○	鶏肉	にんにく 玉葱 赤パプリカ ピーマン ホールコーン	米 パター	629	kcal	
			大根とハムのサラダ		ハム	大根 きゅうり 玉葱	オリーブ油 砂糖	26.5	g	
			ポークシチュー		豚肉	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトビュレ	じゃがいも デミグラスソース 薄力粉 パター			
13	金		ご飯	○			米	601	kcal	
			五目みそ煮		鶏肉 さば節 赤みそ 生揚げ	しょうが ごぼう 人参 玉葱	こんにゃく じゃがいも 砂糖	25.7	g	
			湯葉和え		湯葉	キャベツ きゅうり 緑豆もやし	ごま油			
			ブラッドオレンジ			ブラッドオレンジ				
16	月		オレンジフレンチトースト	○	牛乳 たまご	オレンジマーマレード	食パン パター	598	kcal	
			グラムチャウダー		ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳	人参 玉葱	じゃがいも パター 薄力粉	23.1	g	
			フルーツポンチ			みかん缶 バイン缶 白桃缶 いちご レモン果汁 ナタデココ	砂糖			
17	火		チンジャオロース丼	○	豚肉	ピーマン にんにく しょうが たけのこ 水煮 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	641	kcal	
			じゃがいもサクサクサラダ			キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁	じゃがいも 揚げ油 はちみつ オリーブ油	28.3	g	
			わかめスープ		湯通し塩蔵わかめ 豆腐	ねぎ 青菜	ごま油			
18	水		ご飯	○			米	610	kcal	
			ジャンボ餃子		豚ひき肉	キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが	ぎょうざの皮 薄力粉 ごま油 片栗粉 揚げ油	20.8	g	
			中華風きゅうり		わかめ	きゅうり キャベツ	三温糖 ごま油			
			卵スープ		たまご	ながねぎ 干し椎茸	じゃがいも 片栗粉			
19	木		油麩丼	○	たまご	玉葱 人参 さやいんげん	米 大麦 砂糖 油ふ	659	kcal	
			おくずがけ		油揚げ 豆腐	人参 大根 小松菜	しらたき 片栗粉 ひやむぎ	25.3	g	
			がんづき				薄力粉 砂糖 黒砂糖 黒ごま			
23	月	卒業祝い 献立	赤飯	○	ささげ		米 もち米 ごま	618	kcal	
			鶏のから揚げ		鶏肉	しょうが にんにく	砂糖 ごま油 片栗粉 揚げ油	20.9	g	
			ゆず風味お浸し			小松菜 はくさい 緑豆もやし				
			白玉すまし汁		湯通し塩蔵わかめ なた	人参 小松菜	白玉団子 麩			

☆3月12日(木)は6年生の卒業バイキング給食があります。
アレルギーについては該当児童のみお知らせいたします。

今月の平均栄養価	630kcal
	25.2g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。