



3月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8年3月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ごはん ジャンボぎょうざ チャプチェ とうふとわかめのスープ 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉 牛乳	米 春雨 小麦粉 ぎょうざの皮	れんこん 小松菜 人参 ねぎ 青梗菜 玉ねぎ ピーマン	709 31.8
3	火	ひな祭り ちらしずし 鶏天 菜の花のすましじる こんだて 野菜のこぼづけ さくらもち いちごオレ	鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 小豆 いちごオレ	米 小麦粉 麩 もち米	人参 しいたけ キャベツ 大根 たけのこ なばな きゅうり 桜	712 27.1
4	水	スパゲティミートビーンスズ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 かまぼこ 糸寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 赤ピーマン キャベツ きゅうり 果物	619 25.1
5	木	ごはん カップ入り松風焼き 沢にわん じゃがいものあまからに 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 パン粉 じゃがいも	ねぎ 人参 しいたけ 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	619 23.2
6	金	パン チーズもち ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	豚肉 チーズ ウインナー ツナ 牛乳	パン バター じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	692 32.9
9	月	ごはん お好み焼き風 さつまじる こまつなのからしあえ 牛乳	鶏肉 豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにゃく	コーン ねぎ 紅しょうが ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ	692 31.5
10	火	愛媛県の しょうゆめし 魚の塩焼き いもたき 郷土料理 ゆず酢あえ 牛乳 6年生のリクエスト 第3位	魚 鶏肉 さつま揚げ 油揚 じゃこ 牛乳	米 白玉粉 こんにゃく 里いも	人参 ごぼう 小松菜 白菜 しいたけ ねぎ ゆず	717 33.3
11	水	ラーメン 大豆しゃりしゃり ぜんまいのナムル フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	中華麺	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 ぜんまい にら ぶどう缶 ナタデココ缶	727 27.7
12	木	ごはん コロッケ こんにゃくの煮物 鶏肉入り野菜汁 牛乳	油揚 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 たけのこ 人参 さやいんげん	719 32.4
13	金	パン 洋風豆腐ハンバーグ わかめサラダ ABCスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	パン パン粉 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	521 23.7
16	月	コラボ給食 アロスコンポポーヨ サンコチャード with~ペルー セビーチェ 牛乳 第1位	鶏肉 牛肉 いか たこ ひよこ豆 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	ほうれんそう コリアンダー 玉ねぎ 人参 赤ピーマン グリーンピース 大根 セロリ レモン きゅうり コーン	645 28.4
17	火	揚げパン クリームシチュー カリフラワーサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ひよこ豆 ハム 牛乳	パン 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 クリーム	カリフラワー 赤ピーマン キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 果物	647 21.6
18	水	卒業祝い 黒豆ごはん 根菜のすましじる トマト こんだて とり肉の松かさあげ ミルメークコーヒー 牛乳	鶏肉 黒大豆 牛乳	米 コーンフレーク ミルメークコーヒー	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき ねぎ しいたけ トマト	642 27.1
19	木	いなかうどん さつまいもとちくわの磯部揚げ 白玉パールベジミックス 牛乳	鶏肉 油揚 ちくわ 牛乳	うどん 小麦粉 こんにゃく さつまいも こんにゃく粉 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ 青のり にんじん粉末 かぼちゃ粉末 みかん缶	649 27.1
20	金	春分の日 第2位				
23	月	カレーライス 福神漬け 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 黄ピーマン 大根 果物	707 21.8

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは小学校生活の6年間で約1160回給食を食べたこととなります。

3月の給食には6年生がリクエストした人気メニューがいくつか登場します。お楽しみに。

