



3月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	★ひなまつり献立★ ★おはなし給食★ ◎なのはなそぼろちらし		なまふのすましじる ◎ひなあられ	豚ひき肉、たら加工品(桜でんぶ)、鶏卵、昆布、鶏むね肉、カツトわかめ、牛乳	米、生麩、砂糖 	しょうが、干し椎茸、れんこん、和種なばな、にんじん、玉葱、ごまつな	595 kcal 24.9 g 19.3 g
4火	ぎょうざのパリパリどん		たらとやさいの のりスープ いちご	豚ひき肉、大豆ミート、まだら、のり、牛乳	米、ワタンの皮 	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンツァイ、いちご	589 kcal 24.7 g 20.1 g
5水	★おはなし給食★ ◎カレーライス		ゆかりあえ ◎もものゼリー	豚もも肉ごま、牛乳	米、油、薄力粉、砂糖	ながねぎ切り落とし、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、かぼちゃ、ごぼう、まいたけ、はくさい、トマト缶詰(ホール)、もやし、きゅうり、もも缶、レモン	641 kcal 19.1 g 21.0 g
6木	★セルフ給食★ パンズパン	ミルク コーヒー	れんこんハンバーグ ポイルやさい つぶつぶコーンと いんげんのポタージュ	豚ひき肉、豆乳、いんげんまめ、ウィンナー	パンズパン、パン粉(生)、ソイレブール(豆乳バター)	玉葱、れんこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶	695 kcal 32.1 g 27.8 g
7金	おやこどん		ごもくビーフン やきいも	鶏肉、かつお節、たまご、豚ひき肉、牛乳	米、油、ビーフン、さつまいも、砂糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、切りみつば、にんにく、きくらげ(乾)、もやし、ごねぎ、とうがらし	669 kcal 27.6 g 20.7 g
10月	わかめごはん		だいこんと とりにくのにも ごぼうサラダ オレンジ	鶏肉、ツナ缶、牛乳	米、麦、さといも、こんにゃく、砂糖 	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、オレンジ	646 kcal 25.2 g 21.4 g
11火	きなこあげパン		デミシチュー カラフルサラダ	きな粉、豚もも肉、乳牛モモ、牛乳	グラニュー糖、じゃがいも、ソイレブール(豆乳バター)、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、セロリ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	600 kcal 22.5 g 30.0 g
12水	やきそば	ジョア	はくさいとはるさめのスープ	豚ばら、豚もも肉、ベーコン、鶏肉	蒸し中華めん、普通はるさめ(乾)	にんじん、玉葱、キャベツ、ピーマン、ごまつな、はくさい	596 kcal 24.6 g 20.5 g
13木	ゆかりごはん		にくじゃが みそドレサラダ	豚肉、かまぼこ、牛乳	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ	619 kcal 22.9 g 17.2 g
14金	ごはん		しまほっけのなんぶやき パリパリサラダ かぶと こうやどうふのみそしる	シマホツケ、牛乳	米、白いりごま、黒いりごま、ワタンの皮、砂糖 	もやし、キャベツ、きゅうり、かぶ、ごまつな、ねぎ、にんじん	587 kcal 26.4 g 19.0 g
17月	ごはん		とりささみのレモンあげ ぶるるんサラダ いもっこじる	鶏むね肉、わかめ、糸寒天、絹ごし豆腐、牛乳	米、さといも、こんにゃく、砂糖	レモン(果汁、生)、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、ねぎ	599 kcal 26.6 g 18.4 g
18火	★ABCクッキングスタジオ コラボ給食★ ★セレクト給食★ パンキンパン		コールスロー ポトフ ★チキンのセレクト★ ◎しょうが焼き風チキン ◎レモンバターチキン	ベーコン、ウィンナー、豚肉、いんげん牛乳	じゃがいも	キャベツ、ホールコーン缶、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、かぶ	生姜焼き 626 Kcal 28.3 g 29.6 g レモン バター 632 Kcal 28.0 g 32.0 g
19水	げんきになるやきにくどん		いそあえ しゅわしゅわ サイダーポンチ	豚もも肉、乳牛外モモ、かつお節、焼きのり、牛乳	米、冷凍白玉、砂糖	にんにく、しょうが、にら、玉葱、にんじん、ピーマン、もやし、ごまつな、もやし、りんご缶、もも缶、西洋なし缶詰、みかん缶	646 kcal 23.3 g 14.9 g
21金	ごもくうどん		あおのりちくわてん じゃこわかめサラダ	ごんぶ、とりにく、油揚げ、焼き竹輪、あおのり、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	冷凍うどん、薄力粉、砂糖	干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	600 kcal 30.5 g 24.9 g
24月	★卒業おめでとう献立★ おせきはん	ジョア	とりのからあげ カレーキャベツ わかたけじる さくらもち	あずき、鶏肉、カツトわかめ	米、もち米、花麩、砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、ごまつな	681 kcal 22.1 g 13.4 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

