



3月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I初年 -
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんばく質
3月	☆ひな祭り献立 鮭ばら寿司	○	とときあ さわにわん 土佐和え 沢煮碗 ピーチサイダーゼリー	鮭 油揚げ ひじき のり 豚肉 牛乳	米 砂糖	ごぼう れんこん かんぴょう きゅうり もやし 小松菜 だいこん 椎茸 糸みつば もも	596 21.9
4火	むぎ 麦ごはん	○	ジャー جان豆腐 ささみサラダ せとか	生揚げ 豚肉 鶏肉 うずらの卵 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 でん粉	にんにく 生姜 椎茸 人参 たけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり せとか	631 26.4
5水	あ 揚げパン (きな粉)	○	チーズサラダ いちご にくだんご い はるさめ 肉団子入り春雨スープ	きな粉 豚肉 鶏肉 卵 チーズ 牛乳	コッペパン 砂糖 でん粉 小麦粉 油 春雨	いちご 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	624 23.5
6木	キャベツとツナの スパゲティ	○	わかめサラダ おからマフィン	ベーコン あさり ツナ わかめ 卵 牛乳 おから	スパゲティ ごま 油 小麦粉 パター 砂糖	にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根	624 23.5
7金	ごはん	○	サゴシのごまだれかけ くまわかめのいた に 茎わかめの炒め煮 きのこ入りかきたま汁	サゴシ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく でん粉	ごぼう にんじん えのき 椎茸 小松菜	620 28.9
10月	ごはん	○	ししゃものおかき揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁	ししゃも 卵 塩昆布 豚肉 豆腐 牛乳	こんにゃく 小麦粉 じゃがいも ごま油 米 油 ぶぶあられ	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	663 25.3
11火	ピザトースト	○	ヌードルスープ フレンチサラダ 清美オレンジ	ベーコン チーズ 豚肉 牛乳	食パン 油 砂糖 スパゲティ	にんにく マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ パセリ きゅうり 清美オレンジ	600 25.9
12水	せきはん 赤飯	○	とろろ 鶏のから揚げ 磯和え はんぺん入りすまし汁	ささげ 鶏肉 のり はんぺん 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 でん粉 米粉 油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし ねぎ 白菜 水菜	694 28.9
13木	ポーク カレー	○	わふう 和風サラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 パイン みかん もも	699 21.3
14金	ごはん &海苔の佃煮	○	ちくげんに 筑前煮 じゃこ入りサラダ	のり ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	生姜 人参 大根 ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり もやし	567 21.3
17月	ごはん	コ-ヒ-ル	まげ なんぶや 鮭の南部焼き はるさめ ふたにく 春雨と豚肉のカレー炒め 味噌汁	鮭 豚肉 油揚げ コーヒーオレ	米 砂糖 ごま 油 春雨	生姜 人参 たけのこ ねぎ キャベツ さやいんげん かぶ	541 24.1
18火	みそ 味噌カツ丼	○	こんさいじむ 根菜汁 オレンジシャーベット	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 オレンジシャーベット	にんにく キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ	750 26.5
19水	チョコチップパン	○	ハンガリアンシチュー コーンシチュー デコボン	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン デコボン	649 24.3
21金	☆春のお彼岸献立 かきたまうどん	○	ツナ和え ぼたもち	油揚げ 鶏肉 卵 ツナ わかめ 小豆 牛乳	砂糖 でん粉 うどん もち米	人参 ねぎ ごぼう もやし ほうれん草 キャベツ 椎茸 きゅうり	585 25.9



給食委員会で調査した結果をもとに、リクエスト給食を実施します。

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。