

3月予定献立表

令和7年3月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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	たんぱく質	エネルギー
3月	桃の節句献立	うなぎ入り五目ずし	○	油揚げ 卵 うなぎ	米 油 ごま	人参 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん	692	858
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なた	白玉団子	人参 ねぎ にら	28.7	35.3
		桃ゼリー		アガー		白桃缶 ももジュース		
4火		ご飯	○		米		654	808
		豚肉の味噌焼き		豚肉 みそ	油	しょうが	27.0	33.1
		ごま和え			ごま	もやし 人参 小松菜		
		具だくさんみそ汁		油揚げ みそ	こんにゃく じゃがいも	えのき 人参 大根 ねぎ		
5水		チキンクリームスパゲティ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草	649	802
		マセドアンサラダ		ハム	じゃがいも 油	キャベツ コーン 人参	26.5	32.5
		りんご				りんご		
6木		ご飯	○		米		664	821
		棒ぎょうざ		豚肉	春雨 ごま油 でんぶん 春巻きの皮 油	にら 白菜 しょうが にんにく	26.1	31.9
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
		中華風コーンスープ		鶏肉 卵	でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜		
7金	ドリーム給食	ミートソーシア	○	豚肉 チーズ	米 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム	649	802
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	25.4	31.0
		いちご				いちご		
11火	9年 校外学習	こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく	人参 さやいんげん	638	787
		チンゲン菜のゴマ酢和え		かつお節	ごま ごま油	もやし チンゲン菜	31.4	38.8
		石狩汁		豆腐 鮭 みそ	こんにゃく じゃがいも バター	人参 大根 干し椎茸 ねぎ		
12水		ジョア	○	ジョア			657	812
		マーボー丼		豚肉 みそ 豆腐	米 油 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら	22.8	27.6
		バリバリサラダ			ワンタンの皮 油	キャベツ きゅうり 人参		
		フルーツ白玉			白玉団子	みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁		
13木	ABCクッキング コラボ給食	パンキンパン	○		パンキンパン		626	772
		しょうが焼き風チキン		鶏肉	でんぶん バター でんぶん	りんごジュース しょうが レモン果汁	29.0	35.7
		コールスロー/キャロットマリネ			卵不使用マヨネーズ / オリーブ油	キャベツ コーン / 人参 枝豆 レモン果汁		
		ポトフ		ベーコン ウィナー 豚肉 いんげん豆	じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ		
14金		カレーライス	○	豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	708	878
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ レモン果汁	23.3	28.3
		いちご				いちご		
		コーヒ-牛乳		コーヒ-牛乳				
17月	卒業祝い献立	赤飯	○	ささげ	米 もち米 ごま		721	895
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが にんにく	29.0	35.7
		梅和え		かつお節		キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
		オレンジ				オレンジ		
18火	9年給食なし	フレンチトースト	○	卵 牛乳	食パン バター バニラエッセンス		630	777
		ポークビーンズ		豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマトピューレ	27.5	33.8
		にんじんサラダ		まぐろツナ	油	人参 きゅうり 玉ねぎ		
19水	中学給食なし	ご飯	○		米		653	807
		銀鮭の西京焼き		銀鮭 みそ		しょうが	26.1	31.9
		土佐和え		かつお節		キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

