



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱力になるもの	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
2	月	ごはん <b>桃の節句献立</b>		かぼちゃコロッケ 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめの味噌汁	★牛乳 豚ひき肉 豚肉 わかめ 木綿豆腐 白みそ 削り節	かぼちゃ 玉葱 トマトケチャップ 切干し大根 人参 椎茸 ねぎ 小松菜	米 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 油 しらたき 砂糖	825	28.3	27.6	
3	火	★ちらし寿司		はまぐりの潮汁 ★抹茶ケーキ	鶏肉 油揚げ ★むきえび ★たまご ★牛乳 削り節 はまぐり ★牛乳	ごぼう 人参 椎茸 れんこん きぬさや 菜ばな	米 砂糖 油 薄力粉 ★無塩バター 甘納豆	715	28.3	24.0	
4	水	味噌ラーメン <b>コラボ給食withペルー</b>		ジャンボ揚げ餃子 ★カルピスゼリー	赤みそ 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉寒天 ★カルピス	生姜 にんにく 玉葱 人参 ねぎ ホールコーン もやし きくらげ 小松菜 キャベツ にら みかん缶	中華めん ごま油 油 片栗粉 白ごま ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖	775	32.5	25.2	
5	木	アロスコンポーヨ		サンコチャード セビーチェ	鶏肉 ★牛乳 牛肉 ひよこめいかに たこ	ほうれん草 玉葱 人参 コリアンダー にんにく パプリカ きゅうり 大根 生姜 セロリ レモン ホールコーン	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	767	35.1	23.8	
6	金	ごはん		魚のあずま煮 小松菜のあえもの 豚汁	★牛乳 めかじき 豚肉 木綿豆腐 油揚げ かたくちいわし 白みそ	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 黒ごま ごま油 三温糖 こんにゃく粉 じゃがいも	782	34.7	29.2	
9	月	ごはん のりのつくだ煮		肉じゃが 焼肉サラダ いちご	焼きのり ★牛乳 豚肉 削り節	人参 玉葱 さやいんげん もやし ピーマン 小松菜 いちご	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	752	32.4	23.9	
10	火	★2色揚げパン		ワントンスープ バリバリサラダ	きな粉 ★牛乳 豚ひき肉 豚肉	生姜 人参 もやし ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	油 ★コッペン 砂糖 ワントンの皮	635	22.1	27.4	
11	水	★油麩丼		おくずがけ がんづき	かつお節 笹かまぼこ ★たまご ★牛乳 昆布 削り節 油揚げ 木綿豆腐	玉葱 人参 さやいんげん 大根 小松菜	米 大麦 砂糖 油ふ しらたき 片栗粉 そうめん 薄力粉 黒砂糖 黒ごま	783	29.2	19.5	
12	木	★インディアンパスタ <b>フジッリパスタ使用</b>		コールスローサラダ ★アップルパイ	豚ひき肉 ★生クリーム ★粉チーズ ★牛乳	にんにく セロリ 玉葱 人参 ピーマン きゅうり マッシュルーム レモン トマト缶 ケチャップ ピュール キャベツ ホールコーン かりん皮	フジッリパスタ オリーブ油 砂糖 ★バター ★パイ皮	803	25.5	35.3	
13	金	ごはん		魚の西京焼き 筑前煮 きゅうりのしらす和え 清見オレンジ	★牛乳 生鮭 白みそ 鶏肉 削り節 しらす干し	たけのこ れんこん 生姜 さやいんげん きゅうり もやし 生姜 ごぼう 人参 清見オレンジ	米 砂糖 油 こんにゃく	685	37.3	16.5	
16	月	雑穀ごはん <b>トーストサンドです</b>		鶏のから揚げ 海藻サラダ 吉野汁	★牛乳 鶏肉 わかめ 赤とさかのり 削り節 油揚げ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 大根 ねぎ みつば	米 黒米 大麦 きび あわ 片栗粉 揚げ油 ごま ごま油 うどん	811	33.6	32.4	
17	火	★モンティクリスト <b>卒業献立</b>		ポトフ ビーンズサラダ	ハム ★チーズ ★たまご ★牛乳 ★牛乳 豚肉 ウィンナー いんげんまめ ひよこめ	セロリ 玉葱 人参 キャベツ かぶ きゅうり にんにく	★食パン ★バター 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	697	33.2	34.4	
18	水	赤飯		珈琲 オレ	金目の煮付け 磯和え すまし汁	ささげ ★ミルクコーヒー きんめたい 刻みのり 削り節 わかめ 木綿豆腐	生姜 もやし 小松菜 人参 ねぎ	米 もち米 ごま 砂糖	751	34.9	17.2
23	月	★ビビンバ		トックスープ スパイシービーンズ	豚肉 ★たまご 赤みそ ★牛乳 鶏肉 大豆	生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 もやし ねぎ 小松菜	米 大麦 油 砂糖 ごま油 白ごま トック 片栗粉	821	35.4	30.8	
24	火	★チキンカレー		花野菜のれんこんチップス サラダ せとか	鶏肉 ★牛乳 ロースハム	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん キャベツ プロックリー カリフラワー ホールコーン せとか	米 油 じゃがいも ★バター 薄力粉 三温糖	752	26.5	24.1	



2日(月) 3年生都立発表 給食なし  
6日(金) 明星学級校外学習 給食なし  
13日(金) 3年生校外実習 給食なし

保健給食委員会のメンバーが3年生にアンケートをとり、人気の高かった献立を3月の献立に入れました。オレンジ色の献立が人気メニューです。3年生のみんさんは、卒業まであと少しですね。毎日の給食も、みなさんの楽しい思い出のひとつになれたらうれしいです。最後までしっかり食べて、元気に卒業の日を迎えてください。