



3月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3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	
1	月	ごはん メンチカツ 鶏肉入り野菜汁 こんにゃくの煮物 牛乳	豚肉 高野豆腐 油揚 鶏肉 牛乳	米 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
2	火	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 マカロニ パン粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	521 23.7
3	水	桃の節句 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 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 牛乳	米 小麦粉 ごま 麩	人参 しいたけ キャベツ 小松菜 大根 たけのこ なばな きゅうり	712 27.1
4	木	スパゲティミートビーンズ 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 キャベツ きゅうり 果物	619 25.1
5	金	わかめごはん 魚の照り焼き 豚汁 土佐和え 牛乳	魚 おかか 豚肉 わかめ 油揚 牛乳	米 こんにゃく 里いも	キャベツ 小松菜 人参 ねぎ ごぼう 大根	631 28.7
8	月	季節の香りごはん 焼き魚 あえもの けんちんじたて 牛乳	魚 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 里いも	しいたけ 小松菜 かぶ 人参 ねぎ しめじ	614 34.2
9	火	いなかうどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚 いか 牛乳	うどん 小麦粉 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ねぎ りんご缶 みかん缶	635 26.6
10	水	ごはん チキンのハーブ焼き コーン入りソテー ジュリエンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも	玉ねぎ アスパラガス 人参 セロリー 小松菜 コーン	623 23.0
11	木	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	さつま揚 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
12	金	沖縄県の しじゅうしい(豚肉と刻み昆布の炊き込みごはん) 郷土料理 にんじんシリシリ風(和え物) イナムドウチ(汁) 手作りサターアンタギー(揚げ菓子) 牛乳	豚肉 昆布 ツナ かまぼこ 厚揚 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉	人参 キャベツ さやいんげん 大根 しいたけ 小松菜	716 24.0
リクエスト 第1位						
15	月	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 ココア 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
16	火	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
17	水	キャロットライス コロッケ ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ツナ ウインナー 大豆 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 セロリー	692 32.9
18	木	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	魚 鶏肉 さつま揚 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	717 33.3
リクエスト 第2位						
19	金	カレーライス ふくじんづけ 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 バター 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	752 21.0
20	土	春分の日				
リクエスト 第3位						
22	月	ラーメン 煮たまご ぜんまいのナムル ナタデココポンチ 牛乳	豚肉 卵 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 みかん缶 ナタデココ缶	727 27.7
23	火	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 牛乳 コーヒーフレーバー	鶏肉 黒大豆 牛乳	米 コーンフレーク コーヒーフレーバー	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

6年生のみなさん 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になります。
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登場します。1位～3位の他、
サターアンタギー・うどん・スパゲッティ・ぎょうざなどもリクエストメニューです。お楽しみに。

