



3月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4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	火	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 里いも こんにやく	キャベツ 小松菜 人参 ねぎ ごぼう 大根	631 28.7
2	水	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
3	木	桃の節句 手巻きずし(すし・のり) 鶏天 こんだて 菜の花のすましじる 野菜のこぼづけ 牛 乳	鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 のり 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	金	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
7	月	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 さつま揚げ 油揚 じゃこ 牛乳	米 白玉粉 こんにやく 里いも	人参 ごぼう 小松菜 白菜 しいたけ ねぎ	717 33.3
8	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
9	水	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 こんにやく 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	木	キャロットライス ポークかつ ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	692 32.9
11	金	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
14	月	鶏そぼろごはん 魚の生姜焼き さつまじる こまつなのからしあえ 牛乳	魚 鶏肉 豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	米 さつまいも こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ	692 31.5
15	火	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
16	水	桜鯛の混ぜごはん 鯛風味赤だし味噌汁 筑前煮 いちご寒天 牛乳	まだい 油揚 焼き麩 わかめ 鶏肉 牛乳	米 こんにやく 砂糖 はちみつ	たけのこ 人参 しょうが れんこん しいたけ ごぼう さやえんどう いちご	692 31.5
17	木	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
18	金	しゃけごはん 豚のしょうが焼き こんにやくの煮物 鶏肉入り野菜汁 牛乳	さけ 豚肉 油揚 鶏肉 牛乳	米 こんにやく	大根 えのき 小松菜 たけのこ 人参 さやいんげん	719 32.4
21	月	春分の日				
22	火	ほうとう ちくわの磯辺揚げ たくあん フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚 のり 牛乳	ほうとう 里いも こんにやく 白玉粉 小麦粉	しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 大根 みかん缶	665 26.3
23	水	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いくつか登場します。お楽しみに。

