



がつ きゅうしよく こんだて ひょう
3月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和5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	水	わかめごはん そぼろ煮 豚汁 土佐和え 牛乳	おかか 鶏肉 豚肉 わかめ 油揚 牛乳	米 里いも こんにやく じゃがいも	玉葱 えのき キャベツ 小松菜 人参 ねぎ ごぼう 大根 グリーンピース	631 28.7
2	木	リクエスト 第3位 いなかうどん 天ぷら 果物缶 牛乳	鶏肉 油揚 ちくわ 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
3	金	桃の節句 ちらしずし 鶏天 こんだて 菜の花のすましじる 野菜のこぶづけ 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 牛乳	米 小麦粉 麩	人参 しいたけ キャベツ 大根 たけのこ なばな きゅうり	712 27.1
6	月	ごはん お好み焼き風 さつまじる こまつなのからしあえ 牛乳	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにやく	コーン ねぎ しょうが ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 キャベツ	692 31.5
7	火	ラーメン 煮たまご ぜんまいのナムル フルーツポンチ 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 りんご缶 ナタデココ	727 27.7
8	水	カレーライス ふくじんづけ リクエスト 第2位 荒びき大豆のサラダ サータアンタギー 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	807 21.8
9	木	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
10	金	キャロットライス チーズもち ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ツナ ウィナー 牛乳	米 バター チーズ じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	692 32.9
13	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 リクエスト 第1位	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
14	火	愛媛県の郷土料理 しょうゆめし 魚の塩焼き いもたき 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 こんにやく 里いも	人参 ごぼう 小松菜 白菜 しいたけ ねぎ	717 33.3
15	水	リクエスト 第3位 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	木	ターメリックライス 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 ウィナー 牛乳	米 パン粉 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	521 23.7
17	金	ごはん コロッケ こんにやくの煮物 鶏肉入り野菜汁 牛乳	油揚 鶏肉 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 大根 えのき 小松菜 たけのこ 人参 さやいんげん	719 32.4
20	月	スパゲティパンプキンソース 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 糸寒天 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	619 25.1
21	火	春分の日				
22	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 コーヒーフレーバー 牛乳	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。

