



3月 給食予定献立表



渋谷区立笹塚小学校



日	しゅしょく	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	★かんこく料理★ かんこくのりごはん	ブルコギふう スンドゥブチゲ	韓国のり(1人1/8カット4枚) 豚肉、木綿豆腐、たまご あさり(水煮)、牛乳	米、はるさめ、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん にら、ピーマン、キムチ もやし、ねぎ、えのきたけ	648 kcal 25.9 g 21.5 g
2水	ぶどうパン	チキントマトチーズやき ジャーマンポテトカレー ポトフ	鶏肉、ピザチーズ、ベーコン フランクフルト ミルクコーヒー	ぶどうパン、オリーブ油 じゃがいも	にんにく、キャベツ、人参 ブロッコリー、パジル ホールトマト、玉葱	642 kcal 27.9 g 28.7 g
3木	★ひなまつり★ ちらしずし	とりのからあげ なのはなのおひたし すましじる ひながし	さけ、焼きのり、鶏肉 油揚げ、かつお節、わかめ 牛乳、ひながし、錦糸たまご	米、白ごま、てまりふ	にんじん、干し椎茸 かんぴょう、枝豆、大根 にんにく、しょうが 菜の花、はくさい	701 kcal 27.1 g 22.1 g
4金	ごはん	ひじきいりとりつくね ちりめんサラダ かぶのみそしる	鶏ひき肉、木綿豆腐 ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳、みそ、高野豆腐	米、パン粉	玉葱、しょうが、もやし こまつな、キャベツ にんじん、かぶ、かぶ菜	663 kcal 29.6 g 21.2 g
7月	チキンライス	いりたまご コールスローサラダ ビーンズスープ	鶏肉、たまご、ロースハム 枝豆、金時豆、大豆、ジョア	米	にんにく、玉葱、しめじ マッシュルーム、人参 キャベツ、かぶ、かぶ菜 ブロッコリー、きゅうり コーン缶、グリーンピース	645 kcal 24.1 g 15.2 g
8火	はつがげんまいごはん	さかなのこうみやき はくさいとおかかあえ もやしとぶたにくのみそしる	シルバー、かつお節、豚肉 わかめ、牛乳、みそ、豆腐	米、発芽玄米	しょうが、はくさい、にんじん こまつな、きゅうり、もやし ねぎ	605 kcal 28.5 g 15.8 g
9水	けんちんうどん	ちくわのてんぷら さつまいものてんぷら	豚肉、油揚げ、ちくわ、牛乳	冷凍うどん、こんにやく さといも、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん ごねぎ	600 kcal 25.9 g 21.2 g
10木	サイコロポーク ステーキライス	チーズサラダ わかめスープ	豚肉、プロセスチーズ、豆腐 わかめ、鶏肉、ヨーグルト	米、白ごま、バター	にんにく、パセリ、コーン缶 ごねぎ、玉葱、キャベツ にんじん、きゅうり、ねぎ	616 kcal 22.5 g 19.6 g
11金	ごはん	にくだんご パリパリサラダ ちゅうかスープ	豚ひき肉、鶏肉、牛乳、豆腐	米、パン粉、ワンタンの皮	玉葱、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん、にんにく はくさい、たけのこ(水煮) 干し椎茸、ねぎ、こまつな	688 kcal 25.4 g 24.6 g
14月	やきとりのおやこどん	ツナサラダ みそしる	ほしのり、たまご、鶏肉 ツナ缶、わかめ、牛乳、みそ 豆腐	米、オリーブ油	ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん えのきたけ、はくさい	707 kcal 30.3 g 26.9 g
15火	バンズパン	チーズハンバーグ ポイルキャベツ カレースープ	豚ひき肉、フランクフルト スライスチーズ(1人1枚) 牛乳	バンズパン、パン粉 じゃがいも	玉葱、キャベツ、にんじん パジル	652 kcal 30.7 g 29.3 g
16水	むぎごはん	そくせきづけ ぶたキムチいため はるさめスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、麦、はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱 はくさいキムチ、もやし、にら きゅうり、キャベツ、にんじん とうがらし、はくさい 干し椎茸、チンゲンサイ	630 kcal 25.4 g 20.4 g
17木	★わんだふる給食★ さくらダイのまぜごはん	ちくぜんに タイふうのみそしる いちごかんてん	まだい、油揚げ、わかめ 豆みそ、鶏肉、牛乳	米、焼きふ、こんにやく はちみつ	たけのこ(水煮)、にんじん しょうが、れんこん、干し椎茸 ごぼう、さやえんどう、いちご	721 kcal 31.6 g 21.6 g
18金	ミートソーススパゲティ	フレンチサラダ	豚ひき肉、ジョア	スパゲティ オリーブ油	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、キャベツ、きゅうり	608 kcal 23.5 g 16.3 g
22火	ごましおごはん	さけのバターじょうゆやき ひじきのにももの さつまじる	さけ、干ひじき、大豆水煮 さつま揚げ、鶏肉、牛乳、みそ	米、黒ごま、さといも こんにやく、バター	玉葱、しめじ、レモン(果汁) にんじん、干し椎茸、ごぼう だいこん、ねぎ、ブルーベリー	614 kcal 30.8 g 15.9 g
23水	★卒業おめでとメニュー★ スペシャルカレーライス	スペシャルサラダ スペシャルフルーツパフェ	豚肉、うずら卵水煮、ツナ缶 ヨーグルト、生クリーム 牛乳	米、じゃがいも、中華めん 白ごま、チョコスプレー コーンフレーク チョコシロップ	にんにく、しょうが、玉葱 人参、ホールトマト、バナナ りんご、キャベツ、コーン缶 ブロッコリー、みかん缶 ブルーベリー、いちご フルーツ缶(洋梨、りんご、桃)	713 kcal 23.1 g 24.5 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

6年生の皆さん
あと少しで卒業ですね！
3月23日(水)の最後の給食は
スペシャルメニューを用意しています★
当日までお楽しみに～！！

3月17日(木)は桜鯛を使用します。
春の風物詩のひとつである桜鯛は、卵形をした
体長15～20cmの小ぶりの鯛です。その名のとおり
桜の花咲く頃、3月～6月頃に旬を迎えると、雌の
体は美しい桜色に。雄の体には、桜の花びらのよ
うな斑点が表れます。