3月の給食こんだて

渋谷区立笹塚小学校

日	主食	ミルク	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 金	【ひなまつりこんだて】 なのはなそぼろちらし	○	ゆかりあえ はまぐりとはなふのすましじる ひなあられ	豚ひき肉, たまご たら加工品(桜でんぶ), 鶏むね肉, カットわかめ, はまぐり(水煮), 牛乳	精白米, 上白糖, 油, 花麩	しょうが, 干し椎茸, れんこん, 和種なばな, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな	625 kcal 27.7 g 21.0 g
4 月	わかめごはん	○	だいこんととりにくのにもの ごぼうサラダ みかん	鶏肉モモ(皮付き), ツナ缶, 牛乳	精白米, 麦, 油, さといも, 上白糖	しょうが, だいこん, にんじん, さやいんげん, ごぼう, きゅうり, みかん	651 kcal 25.6 g 22.0 g
5 火	ハンバーグカレー	○	コロコロピクルス	牛ひき肉, 豚ひき肉, 豚肉, 牛乳	精白米, パン粉, 油, ソイレブール（豆乳バター） 薄力粉, 上白糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, きゅうり, 黄ピーマン	709 kcal 24.1 g 26.2 g
6 水	あしたばリングパン	ミルク コーヒー	おさかなピザ つぶつぶコーンといんげんの ポタージュ	しろさけ, いんげんまめ, ウィンナー, 豆乳	ソイレブール（豆乳バター）	にんにく, 玉葱, ピーマン, ホールコーン缶, にんじん	626 kcal 36.2 g 22.7 g
7 木	ジャージャーめん	○	しらすとキャベツのあまずあえ いちご	豚ひき肉, カットわかめ, しらす干し, 牛乳	蒸し中華めん, ごま油, 油, 上白糖, かたくり粉	玉葱, しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, いちご	612 kcal 27.6 g 23.1 g
8 金	キムたくごはん	○	やさいチップスサラダ ちゅうかやさいスープ	豚肉, 豚ばら(脂身付), 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, ごま油, 上白糖, 油	にんにく, しょうが, 白菜キムチ, 大根(たくあん）, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい, もやし, チンゲンツァイ	693 kcal 23.2 g 30.6 g
11 月	ゆかりごはん	○	とりにくのしおこうじやき じゃこわかめサラダ ぐだくさんとんじる	鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ, ちりめんじゃこ, 豚肉, 牛乳	精白米, 上白糖, ごま油, 油, こんにゃく	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	621 kcal 29.2 g 23.1 g
12 火	おやこどん	○	もやしのあえもの ふかしさつまいも	鶏肉モモ(皮付き), たまご, 牛乳	精白米, 上白糖, さつまいも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, みつば, もやし, きゅうり	652 kcal 27.6 g 19.9 g
13 水	きつねうどん	○	ささかまのいそべあげ あさづけ	鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, 笹かまぼこ, あおのり, 牛乳	冷凍うどん, 上白糖, 薄力粉	にんじん, ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, はくさい, しょうが	625 kcal 29.0 g 25.7 g
14 木	ごはん	○	さかなのこうみあげ キャベツのおかかあえ かぶとこうやどうふのみそしる みかん	めかじき, かつお節, 淡色辛みそ, 牛乳	精白米, かたくり粉	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, かぶ, こまつな, ねぎ, みかん	625 kcal 26.6 g 19.4 g
15 金	ごはん	○	バーベキューポーク ジャーマンポテト ペイザンヌスープ	豚肉, ベーコン, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米, オリーブ油, 上白糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, しめじ, キャベツ, さやいんげん, こまつな, ホールコーン缶	633 kcal 26.0 g 22.7 g
18 月	こぎつねごはん	○	だいこんのそぼろに はくさいのみそしる	鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, 豚ひき肉, 淡色辛みそ, 牛乳	精白米, 上白糖, 油, かたくり粉 花麩（梅）	干し椎茸, にんじん, 玉葱, だいこん, しょうが, グリンピース, はくさい, ねぎ, えのきたけ	613 kcal 24.2 g 21.5 g
19 火	げんきになるやきにくどん	○	いそあえ しゅわしゅわサイダーポンチ	牛肉, かつお節, 焼きのり, 牛乳	精白米, ごま油, 上白糖, 冷凍白玉	にんにく, しょうが, にら, 玉葱, にんじん, ピーマン, もやし, こまつな, もやし, りんご缶, もも缶, みかん缶	694 kcal 25.2 g 19.6 g
21 木	くるくるきなこあげパン	○	デミシチュー カラフルサラダ いちご	きな粉, 牛肉, 牛乳	油, 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも, ソイレブール（豆乳バター）, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, キャベツ, レッドキャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, いちご	659 kcal 26.2 g 34.0 g
22 金	【卒業お祝いこんだて】 おせきはん	ジョア	とりのからあげ ★にんじんいりボイルキャベツ わかたけじる さくらもち	あずき, 鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ	精白米, もち米, かたくり粉, 花麩（桜）	にんにく, しょうが, キャベツ, たけのこ, にんじん, こまつな	700 kcal 22.7 g 13.4 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。ご了承ください。