



がつ きめうしよくこんだてひょう
3月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3年3月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				黄(主食になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
1	月	ごま塩ごはん かき玉汁 きんぴらコロッケ 塩もみ野菜	○	米 ごま じゃがいも 小麦粉	豚肉 卵 わかめ じゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 白菜 かぶ	706 26.0
2	火	麦ごはん かみかみふりかけ 厚揚げと根菜のうま煮 野菜のピリ辛だれ	○	米 麦 ごま じゃがいも こんにゃく	鶏肉 じゃこ 生揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 さやいんげん もやし 小松菜	676 26.4
3	水	【ひなまつり献立】 ちらしずし 菜の花のすまし汁 フルーツ白玉	○	米 ごま 白玉 苺 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 卵 かにかま	れんこん 人参 大根 かんぴょう たけのこ さやいんげん なばな みかん パイン もも	689 25.8
4	木	ごはん 根菜のみそ汁 真鯛の塩焼き 野菜の土佐漬け	○	米 ごま じゃがいも	油揚げ 豆腐 真鯛 牛乳	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ	618 29.3
5	金	【オリンピック給食★ハンガリー】 トースト ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	○	食パン じゃがいも 小麦粉	豚肉 大豆 いんげん豆 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン パプリカ ピーマン キャベツ きゅうり	568 23.5
8	月	じゃこわかめごはん カレー肉じゃが 野菜のおろし和え	○	米 ごま じゃがいも しらたき	豚肉 じゃこ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根	624 23.7
9	火	あんかけ五目焼きそば パリパリサラダ 果物(清見オレンジ)	○	中華麺 わたたんの皮 砂糖	豚肉 じゃこ うすらの卵 牛乳	人参 たけのこ 白菜 チンゲン菜 キャベツ ねぎ 小松菜 玉ねぎ コーン オレンジ	711 26.3
10	水	ツナピラフ 野菜スープ ポテトのフレンチサラダ	○	米 じゃがいも	ツナ 鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ パプリカ さやいんげん セロリ 白菜 かぶ キャベツ 小松菜 人参 コーン	567 17.7
11	木	宿毛の魚丼 うすくず汁 お浸し	○	米 こんにゃく じゃがいも	さば しいら ぶり 豆腐 油揚げ 牛乳	たけのこ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし じゃこ	669 29.0
12	金	チリビーンズごはん 洋風たまごスープ ぶどうゼリー	○	米 小麦粉 じゃがいも	豚肉 大豆 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト キャベツ 小松菜 人参 ぶどうジュース	733 24.8
15	月	チキンライス 冬野菜のスープ じゃがいものハニーサラダ	○	米 じゃがいも はちみつ	鶏肉 油揚げ ベーコン 牛乳	トマト 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム セロリ グリルピーズ キャベツ かぶ 人参 白菜	544 16.5
16	火	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 ちぐさ和え	○	米 しらたき じゃがいも こんにゃく	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 牛乳	人参 さやいんげん ごぼう ねぎ もやし 小松菜	580 25.9
17	水	ホイコーロー丼 豆腐とわかめのスープ 果物(でこぼん)	○	米 砂糖 でんぷん	豚肉 わかめ さつまあげ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ ピーマン チンゲン菜 でこぼん	704 23.8
18	木	きなこ揚げパン コールスローサラダ 豚肉と春野菜のトマト煮	○	パン 砂糖	豚肉 きな粉 牛乳	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー トマト かぶ 人参 コーン きゅうり	603 23.0
19	金	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 焼きししゃも 五目豆	○	米 こんにゃく	わかめ 油揚げ ししゃも 大豆 牛乳	人参 大根 れんこん ねぎ さやいんげん	587 27.6
22	月	ごはん 沢煮椀 鯖の西京焼き いそ和え	○	米 じゃがいも	さわら のり 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	人参 ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	599 29.8
23	火	【卒業祝い献立】 赤飯 すまし汁 鶏のからあげ薬味ソース 野菜のさっぱり和え 乳酸菌飲料	○	米 もち米 ごま 砂糖 あらねり	ささげ わかめ 鶏肉 乳酸菌飲料	人参 えのき ねぎ 白菜 かぶ 小松菜	652 22.5

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 3月4日…5年校外学習 3月22日…4年校外学習
★お楽しみ給食 6年1組…3月10日(水) 6年2組…3月15日(月)