



3月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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	
				赤(体をつくる)	黄(エネルギーになる)	緑(体の調子を整える)		
1	金	【ひなまつり献立】 五目ちらしずし 菜の花のすまし汁 ★フルーツ白玉	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,刻みのり,豆腐,牛乳	米,油,でん粉,白ごま,麩,白玉もち,砂糖	れんこん,にんじん,さやいんげん,だいこん,なばな,みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	670 25.1	
4	月	★ココアあげパン コールスローサラダ 豚肉と春野菜のトマト煮	○	豚肉,生クリーム,牛乳	コッペパン,油,砂糖,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,かぶ,セロリー,きゅうり,ホールコーン	607 22.0	
5	火	ツナピラフ 春野菜のクリームスープ フレンチサラダ ※6年1組お楽しみ給食	○	ツナ,ベーコン,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	玉葱,さやいんげん,赤ピーマン,にんじん,かぶ,キャベツ,こまつな,ホールコーン	625 20.2	
6	水	油玉丼 いなか汁 果物(清見オレンジ)	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,豆腐,味噌,牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	玉葱,万能ネギ,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,清美オレンジ	633 27.2	
7	木	チャーハン 二郎と豆腐のスープ ★パリパリサラダ	○	豚肉,鶏卵,鶏肉,豆腐,牛乳	米,油,砂糖,わたんの皮	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,にら,キャベツ,こまつな,ホールコーン,しょうが	621 21.6	
8	金	鮭わかめごはん 豚汁 ごま酢和え	○	鮭,わかめ,豚肉,油揚げ,豆腐,味噌,牛乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,白すりごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,もやし,きゅうり	594 28.0	
11	月	ごはん さわらの西京焼き 吉野汁 野菜のごま和え	○	鶏肉,油揚げ,豆腐,さわら,味噌,牛乳	米,でん粉,砂糖,白ねりごま,白ごま	にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	598 31.0	
12	火	チキンライス じゃがいものハニーサラダ 豆入り田舎風スープ ※6年2組お楽しみ給食	○	鶏肉,ベーコン,豚肉,大豆,ひよこ豆,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,はちみつ	トマトジュース,玉葱,にんじん,マッシュルーム,さやいんげん,にんにく,セロリー,キャベツ,こまつな	602 21.0	
13	水	五目ごはん さつま汁 たくあん和え	○	鶏肉,油揚げ,豆腐,味噌,牛乳	米,油,しらたき,砂糖,こんにゃく,白ごま	ごぼう,にんじん,さやえんどう,だいこん,ねぎ,はくさい,たくあん漬	591 23.9	
14	木	チキンカレーライス こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	○	鶏肉,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,こんにゃく,白ごま,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん,りんご,キャベツ,もやし,ぶどうジュース	688 20.1	
15	金	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 高野豆腐のメンチカツ 野菜の塩こんぶ和え	○	わかめ,油揚げ,味噌,凍り豆腐,豚肉,鶏肉,塩昆布,牛乳	米,砂糖,パン粉,でん粉,小麦粉,油	にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,きゅうり,しょうが	652 27.2	
18	月	ごはん かきたま汁 さばのごまみそかけ キャベツのゆかり和え	○	乾わかめ,鶏卵,さば,味噌,牛乳	米,でん粉,白ごま,白すりごま,白ねりごま,砂糖	玉葱,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,だいこん,ゆかり	672 29.1	
19	火	スパゲッティミートビーンズ アップルドレッシングサラダ ★チーズケーキ	○	豚肉,大豆,粉チーズ,クリームチーズ,鶏卵,生クリーム,牛乳	油,マカロニ,スパゲッティ,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,りんご,レモン	693 28.5	
20	水	春 分 の 日						
21	木	【卒業・進級お祝い献立】 赤飯 ★とりのからあげ薬味ソース すまし汁 野菜のさっぱりごま和え 乳酸菌飲料	シヨア	あずき,豆腐,鶏肉,乳酸菌飲料	米,もち米,黒ごま,でん粉,油,砂糖,白ごま	にんじん,ねぎ,糸みつば,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,こまつな	648 24.1	

※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 ◆お楽しみ給食 6年1組…3月5日(火) 6年2組…3月12日(火)

★…健康委員会でを行ったリクエスト給食アンケートでランクインしたメニューです。

	しよよく 主食	おかず	ぶくさい 副菜・サラダ	しるもの スープ・汁物	デザート
第1位	ココアあげパン (80票)	ジャンボぎょうざ (113票)	パリパリサラダ (110票)	ABCスープ (101票)	カルピスゼリー (70票)
第2位	みそラーメン (72票)	からあげ (71票)	春雨サラダ (64票)	クリームシチュー (54票)	白玉 フルーツポンチ (61票)
第3位	カレーライス (51票)	肉じゃが (25票)	野菜のピリ辛だれ (35票)	豚汁 (39票)	チーズケーキ (54票)

給食当番の白衣について

給食当番の白衣の使用は3月15日(金)までとなります。その週の当番が持ち帰り、洗濯をして18日(月)に学校へ持たせてください。18日・19日・21日の給食当番は、自宅から持参したエプロンと三角巾を着用して行きます。給食当番にあたっては、エプロンと三角巾の準備をよろしくお願いいたします。

3月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	北海道	豚肉	青森 岩手 群馬 千葉
人参	千葉・徳島	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
白菜	茨城・兵庫	卵	群馬 栃木
キャベツ	愛知・神奈川	鮭	チリ
小松菜	埼玉・千葉・東京	さわら	韓国
かぶ	千葉	さば	ノルウェー
大根	神奈川・千葉	じゃこ	インドネシア
ねぎ	埼玉・茨城	ウインナー	千葉 デンマーク
たけのこ	福岡 熊本	ベーコン	千葉 デンマーク
ごぼう	青森	バター	北海道 宮崎
もやし	栃木	チーズ	オーストラリア
青梗菜	茨城・静岡	大豆	北海道
きゅうり	群馬	ひよこ豆	アメリカ
なばな	千葉	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
ブロッコリー	兵庫	コーン缶	北海道
ピーマン	高知・茨城	みかん缶	愛知 静岡神奈川 和歌山
赤ピーマン	千葉・高知	うずら卵	千葉 茨城 埼玉 群馬 栃木 静岡 愛知
清見オレンジ	愛媛・和歌山	ごま	南米 アフリカ
じゃがいも	鹿児島	わかめ	韓国
りんご	青森	ひじき	長崎
さやいんげん	沖縄	昆布	北海道
セロリ	茨城・静岡		