

3月予定献立表

令和5年3月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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	IUP たんぱく質	
1 水		ご飯	○		米		600	738
		さわらの西京焼き		さわら みそ	砂糖	しょうが	27.8	34.1
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 大根 ねぎ		
2 木		みそラーメン	○	豚肉 なると みそ	中華麺 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	616	759
		スパイシーポテト			じゃがいも 油		24.2	29.5
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 人参 しょうが ねぎ		
3 金	桃の節句 献立	五目ずし	○	油揚げ 卵 のり うなぎ	米 砂糖 油	人参 れんこん かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん	669	828
		白玉入りずまし汁		鶏肉 なると	白玉団子	人参 ねぎ にら	26	31.2
		桃ゼリー		ゼラチン	砂糖	ももジュース もも缶		
7 火		ご飯	○		米		628	774
		棒ぎょうざ		豚肉	春雨 ごま油 でんぶん 春巻の皮 油	にら 白菜 しょうが にんにく	23.4	28.4
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
		中華風コンソープ		鶏肉 卵	でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜		
8 水	リクエスト給食	ジョア	○	ジョア			692	858
		チキンカレーライス		鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	19.2	23.0
		こんにゃくサラダ			こんにゃく 砂糖 ごま油 油 ごま	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
		スペシャルポンチ			ナタデココ 白玉 砂糖	もも缶 パイン缶 みかん缶 レモン果汁		
9 木		ミートソーススパゲッティ	○	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	640	790
		いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	25.8	31.5
10 金		ごきつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	583	716
		たらのみそ汁		たら 豆腐 みそ	こんにゃく	人参 大根 ねぎ	26.3	32.2
		糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ		
13 月		きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン		628	774
		チリコンカン		豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	25.0	30.5
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
14 火		スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	657	812
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ	20.0	24.0
		ごまつなケーキ		牛乳 卵 粉チーズ	小麦粉 砂糖 バター	小松菜		
15 水	卒業 お祝い献立	赤飯	○	ささげ	米 もち米 ごま		721	895
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが にんにく	28.2	34.7
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
16 木		マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら	617	760
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.2	29.5
17 金		ご飯	○		米		560	686
		さけの照り焼き		さけ			25.8	31.5
		チンゲン菜のゴマ酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
		もずくのすまし汁		鶏肉 もずく	でんぶん	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ		
20 月		ご飯	○		米		596	733
		豚肉の味噌焼き		豚肉 みそ	砂糖 油	しょうが	25.9	31.7
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おください。



そつぎょう ころからだ せいちようとうちゅう みな
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに
とって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが
何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎
日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

