

3月予定献立表

令和6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	たんぱく質	エネルギー
1 金	桃の節句 献立	手巻きちらし	○	油揚げ 卵 のり	米 砂糖 ごま 油	干し椎茸 人参 れんこん かんぴょう さやいんげん	590	725
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なた	冷凍白玉	人参 ねぎ にら	20.6	24.8
		桃ゼリー		アガー	砂糖	ももジュース もも缶		
4 月		ご飯	○		米		625	771
		棒ぎょうざ		豚肉	春雨 ごま油 でんぶん 春巻きの皮 油	にら 白菜 しょうが にんにく	23.3	28.3
		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		
5 火		こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	563	690
		たらのみそ汁		鱈 豆腐 みそ	こんにゃく	人参 大根 ねぎ	23.6	28.7
		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		
6 水		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	616	759
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	23.4	28.4
7 木		きな粉揚げパン	○	きな粉	コッパン 油 砂糖		604	743
		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	23.1	28.0
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
8 金		キムチチャーハン	○	焼豚 卵	米 油 ごま油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	590	725
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	24.2	29.5
		大豆しゃりしゃり		大豆 青のり	でんぶん 油			
11 月		キーマカレー	○	豚肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 トマト りんご しょうが	619	763
		さつぱいポテトサラダ		まぐろツナ	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり	20.5	24.7
12 火		みそラーメン	○	豚肉 なた 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	590	725
		スパイシーポテト			じゃがいも 油		23.2	28.2
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ		
13 水		ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン パプリカ ねぎ	567	695
		たまごスープ		ベーコン 卵	油 でんぶん	玉ねぎ えのき 水菜	21.6	26.1
14 木		ジョア	○	ジョア			578	709
		スパイシーピラフ		鶏肉	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	17.0	20.1
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ		
		こまつなケーキ		牛乳 卵 粉チーズ	小麦粉 砂糖 バター	小松菜		
15 金	卒業 お祝い献立	赤飯	○	小豆	米 もち米 ごま		647	799
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが にんにく	25.4	31.0
		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		
18 月		豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	ごぼう	548	670
		具だくさんみそ汁		みそ	こんにゃく じゃがいも	えのき 人参 大根 ねぎ	20.5	24.7
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜		
19 火		ご飯	○		米		561	687
		鮭の照り焼き		鮭			25.7	31.4
		チンゲン菜のゴマ酢あえ		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		

※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。



そつぎょう ところ からだ せいちよう とちゅう みな
卒業生の皆さんへ
 そつぎょう
 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
 しょくじ えいよう しょくじ たの
 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
 なに たいせつ きゅうしょく とお まな おも だ まい
 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
 にち しょくせいいかつ ねが
 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。

