



[3月 献立表予定表]

2019年3月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日曜	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	たんぱく質
1金	ひなまつり献立	○	油揚げ, たまご, のり	米, おおむぎ, さとう, ごま, 油	干しいたけ, ごぼう, にんじん, かんぴょう, れんこん, なばな	585 kcal
	ちらしずし		いか	でん粉, 油		21.3 g
	いかのかりん揚げ		こんぶ, かつお節, あさり, わかめ	小町麴	ねぎ, ほうれんそう	
	あさりの潮汁		アガー	グラニュー糖	ピーチネクター, ビート	
4月	◎桃ゼリー	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		594 kcal
	◎あげパン		かつお節, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, うずら卵	明日葉うどん, でん粉	干しいたけ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	24.9 g
	明日葉麺の五目汁			さとう, ごま油, ごま	にんじん, だいこん	
5火	大根のピリ辛味	○				
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		612 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		鮭	バター, さとう	たまねぎ, キャベツ, もやし, えのきたけ, しめじ	29.7 g
	どさんこ汁		かつお節, わかめ	じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ, コーン缶, ほうれんそう, ねぎ	
6水	白菜の松前漬け	○	こんぶ, するめ	さとう	切干だいこん, にんじん, 白菜, こまつな, しょうが	
	◎カレーライス		豚肉	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, セロリー, トマト缶	693 kcal
	こんにゃくサラダ			さとう, ごま油, 油, ごま	こんにゃく, こまつな, にんじん, もやし, たまねぎ	19.4 g
7木	りんご	○			りんご	
	押し麦入りごはん			米, おおむぎ		663 kcal
	お楽しみコロケ		おから, 豚肉, うずら卵, たまご	じゃがいも, マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉, 油	たまねぎ	20.1 g
	わかめと大根のみそ汁		かつお節, わかめ		だいこん, ねぎ	
8金	◎カリカリ揚げのサラダ	○	油揚げ	ごま油, 油, さとう	にんじん, こまつな, キャベツ	
	◎わかめ菜飯		わかめ, あおのり	米, おおむぎ, ごま油	こまつな	630 kcal
	珍珠丸子		豚肉, あじ, 豆腐	もち米, さとう, ごま油, でん粉	しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ, きくらげ	24.8 g
	中華風コーンスープ		豆腐, たまご	でん粉	しょうが, にんじん, コーン缶, マッシュルーム, ねぎ, こまつな	
11月	◎ナムル	○		ごま油, さとう	もやし, にら, にんじん	
	油麴井		かまぼこ, かつお節, たまご	米, おおむぎ, 油麴, さとう	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ	678 kcal
	おくずかけ		かつお節, 鶏肉, 油揚げ	じゃがいも, ひやむぎ, でん粉	干しいたけ, にんじん, ねぎ, こまつな	24.6 g
	ずんだ白玉			グラニュー糖, 白玉もち	えだまめ	
12火	じゃこピザトースト	マスジョカット	ちりめんじゃこ, チーズ	食パン, 油, オリーブ油	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム	581 kcal
	ミルクポトフ		ウィンナー, 鶏肉, 牛乳	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー, こまつな	30.4 g
	甘夏みかん				甘夏みかん	
13水	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		669 kcal
	◎ツナジャンボぎょうざ		ツナ, 大豆	油, でん粉, ごま油, ギョウザの皮	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, にら, キャベツ	22.6 g
	卵入りわかめスープ		わかめ, たまご	油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, ねぎ	
	華風キャベツ			ごま油	キャベツ, こまつな	
14木	麻婆豆腐丼	○	豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	689 kcal
	わかめスープ		かまぼこ, わかめ	ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう, ねぎ	26.6 g
	野菜の中華風味			さとう, ごま油	キャベツ, だいこん, こまつな	
	ごまプリン		アガー, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	ごま, グラニュー糖		
15金	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		674 kcal
	ヘルシーハンバーグ		豆腐, 豚肉, おから, たまご	油, パン粉	しょうが, たまねぎ, マッシュルーム	24.6 g
	白菜スープ		豚肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 白菜, しめじ, こまつな	
	コーン入りフレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, こまつな, コーン缶	
18月	ツナと野菜のスパゲッティ	○	ベーコン, ツナ	スパゲッティ, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, しめじ, レモン, キャベツ	647 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉, あさり, 牛乳, チーズ	油, バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん	24.1 g
	◎野菜チップス			じゃがいも, 油	ごぼう, にんじん	
19火	押し麦入りごはん	○		米, おおむぎ		685 kcal
	魚ロッケ		たら, 豆腐, おから, 煮干し, たまご	でん粉, パン粉, なたね油	しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ	27.5 g
	うったち汁		かつお節, 豚肉, 豆腐	油, さといも, 小麦粉	ごぼう, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな	
	紅白なます			さとう	だいこん, にんじん, ゆず	
20水	赤飯	○	ささげ	もち米, 米, ごま		577 kcal
	出世魚の西京焼き		さわら	油	しょうが	28.5 g
	すまし汁		こんぶ, かつお節, わかめ	麴	ほうれんそう	
	こまつなの乾物あえ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	油, ごま油	こまつな, もやし	
	いちご				いちご	

◎は、給食委員会のみなさんが、6年生にアンケート調査をした『卒業前に食べたい給食』です。