



3月分 給食献立表



2024年度

★3月の給食目標★ 1年間を反省しよう

世田谷区立東深沢小学校

日にち	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	たんぱく質
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	kcal	g
3月	《ひなまついメニュー》 ちらしずし ぎゅうにゅう さかなのごまだつたあげ すましじる ビーチゼリー	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 まだい 豆腐 かまぼこ 粉寒天	米 米粒麦 三温糖 油 でん 粉 小麦粉 ごま	にんじん かんぴょう さやい んげん しょうが にんじん えのきだけ ねぎ こまつな 桃ジュース	633	31.3
4月	ごはん ぎゅうにゅう とうふ千ゲ やさいのわふうドレッシングかけ	牛乳 豚肉 豆腐 まだら	米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ えのきだけ こんにゃく キムチ はくさい ねぎ にら もやし にんじん きゅうり	550	26.4
5月	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう ボルシチ だいこんとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム ひじき	食パン バター はちみつ 三温糖 油 じゃがいも ごま	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ パセリ きゅうり だいこん ホールコーン	533	19.7
6月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのキムチやき きんぴらポテト いなかじる	牛乳 さわら 油揚げ	米 じゃがいも 油 ごま油 三温糖	しょうが はくさいキムチ こんにゃく にんじん こんにゃく だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	567	26.9
7月	シーフードクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう パンサンズー くだもの(ネーフル)	ベーコン 鶏肉 えび いか 生クリーム 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しょうが パセリ もやし きゅうり ネーフル	585	30.4
10月	《有機米使用日》 ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが しおだれキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ	米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	550	19.2
11月	こうやめし ぎゅうにゅう こざかなのこうみあげ やさいのごまだれかけ みぞしる	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 牛乳 ししゃも 生わかめ	米 油 でん粉 小麦粉 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが こまつな もやし ねぎ	534	24.3
12月	セサミトースト ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー かいそういしツナサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ひじき わかめ ツナ	食パン バター 三温糖 グラ ニュー糖 ごま 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし しょうが	604	22.5
13月	《リクエスト給食副菜編第3弾》 ジャージャーめん ぎゅうにゅう あおのりポテト くだもの(テコボン)	豚肉 大豆 牛乳 あおのり	油 蒸し中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ テコボン	563	21.9
14月	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざ ナムル わかめとたまごのスープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏卵	米 ぎょうざの皮 油 ごま油 小麦粉 三温糖 でん粉	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら もやし こまつな にんじん えのきだけ	590	22.7
17月	あぶたまどん ぎゅうにゅう だいずとこざかなのかわいあげ しおちゃんこじる	油揚げ 鶏卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 さつまいも ごま	たまねぎ ねぎ こまつな だいこん にんじん えのきだけ	683	30.1
18月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのおろしソースかけ やさいのごまドレッシングかけ とんじる	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐	米 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり ごぼう えのきだけ	642	31.8
19月	《リクエスト給食汁物編第3弾》 ハムチーズサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ パリパリサラダ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン バター 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 ｸﾞﾀの皮	パセリ たまねぎ セロリ にんじん キャベツ かぶ だいこん きゅうり	588	24.6
20月	春分の日					
21月	《卒業お祝いメニュー&リクエスト給食主菜編第3弾》 せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ キャロットソースサラダ むらくもじる くだもの(いちご)	あずき 牛乳 鶏肉 鶏卵	もち米 米 ごま 三温糖 でん粉 小麦粉 油	しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん もやし ねぎ こまつな いちご	638	27.3

※献立は行事や食材の都合により、変更する場合があります。

※献立表に記載の栄養量は、小学校中学年の数値です。

※学校給食での有機農作物の活用促進を目的として、今年度は10月～3月の期間について、各月1回ずつ有機米を使用した献立を提供します。有機米の購入代金については、区がその一部を補助します。