



3月

献立予定表






オモテ

令和3年3月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こ ん だ て め い 献立名	の み も の	黄 ^{な か ま} の 仲 間 ねづ や ま 夢 の 学 び 舎 熱 や 力 の 元 に な る	赤 ^{な か ま} の 仲 間 血 や 肉 に な る	緑 ^{み ど り な か ま} の 仲 間 か ら だ ち よ う し と の 体 の 調 子 を 整 え る	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質
1 月	ごはん		米、半つき米			656 kcal
	大豆と昆布の揚げがらめ		でん粉、油、さとう	大豆、こんぶ		25.2 g
	麻婆汁		油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ、にら	g
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
2 火	キムチチャーハン		米、半つき米、油、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キムチ、にら	624 kcal
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ、ねぎ、白菜、こまつな	24.8 g
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	はるか				はるか	
3 水	ちらしずし		米、さとう、油	油揚げ、鶏卵	(干)しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、かんぴょう、さやいんげん	661 kcal
	鯛のおろしポン酢かけ		さとう	まだい	だいこん、レモン	30.4 g
	すまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
	桃ゼリー		さとう	粉寒天、粉ゼラチン	ピーチジュース、白桃缶	
4 木	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	662 kcal
	ボルシチ		油、じゃがいも	豚肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、こまつな	26.1
	カブとひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこめ、ツナ	かぶ、かぶの葉、きゅうり、コーン、たまねぎ	
	しらぬい				しらぬひ	
5 金	肉みそうどん		うどん、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏ひき肉	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、えだまめ	706 kcal
	辣白菜コーン入り		油、さとう		白菜、にんじん、コーン、しょうが	25.0 g
	スイートポテト		さつまいも、さとう、バター	牛乳、生クリーム、鶏卵		
8 月	高野豆腐のそぼろごはん		米、半つき米、さとう	鶏ひき肉、凍り豆腐	しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、万能ねぎ	657 kcal
	キャベツとわかめのみそ汁			油揚げ、わかめ	キャベツ、ねぎ	26
	イカ入りかみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
	サターアングラー		小麦粉、黒砂糖、さとう、油	おから、鶏卵		
9 火	わかめごはん		半つき米、米、ごま	わかめ		675 kcal
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、新じゃがいも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ	26.3
	カリカリ油揚げのおひたし		さとう	油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
10 水	フレンチトースト		食パン、さとう、はちみつ	牛乳、鶏卵		614 kcal
	きのこのミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉、鶏肉、大豆	たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト缶、しめじ、エリンギ、マッシュルーム水煮、だいこん、こまつな	25.9
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	



日 よつび	こんだてめい 献立名	のみ もの	あか なかま 赤の仲間 あつちからもと 熱や力の元になる	あか なかま 赤の仲間 にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 木	ごはん		米、半つき米			626 kcal
	飛び魚入り卵焼き		油、ごま油、さとう	とびうおすり身、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	27.7
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	わかめ	たまねぎ、こまつな、ねぎ	
	刻み昆布の五目煮		油、さとう	刻み昆布、油揚げ、ちくわ	れんこん、ごぼう、にんじん、(干)しいたけ	
12 金	ナシゴレン		米、半つき米、油、油	豚肉、いか、うずら卵	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム水煮、コーン、ピーマン、赤ピーマン、パセリ	603 kcal
	わかめスープ		油、ごま	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜	26.2
	春雨サラダ		春雨、油、ごま油、さとう	ハム	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、きくらげ、たまねぎ	
	しらぬい				しらぬい	
15 月	あんかけみそラーメン		油、ごま油、ごま、でん粉、蒸し中華めん	豚肉、うずら卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、白菜、こまつな、ねぎ、もやし	648 kcal
	コーンポテト		じゃがいも、オリーブ油		コーン	25.8
	パインカルピス寒天		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	パイン缶	
16 火	韓国風ふりかけごはん		米、半つき米、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	677 kcal
	サバの韓国風漬け焼き		さとう、ごま油	まさば	しょうが、にんにく、ねぎ	29.8 g
	みそけんちん汁		新じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	
	たんかん				たんかん	
17 水	新じゃがカレーライス		米、半つき米、油、新じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマト缶、こまつな	712 kcal
	チキンカツ		小麦粉、パン粉、油	鶏肉		25.8 g
	和風サラダ		油、ごま油、さとう、ごま	わかめ、ちくわ	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、コーン	
18 木	焼きうどん		冷凍うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、ちくわ、うずら卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、もやし、にら	662 kcal
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	21.9 g
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉	豆腐	みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	
19 金	きなこあげパン		コッペパン、油、さとう	きな粉		674 kcal
	ポトフ		新じゃがいも	豚肉	セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉	26.0 g
	イタリアンチーズサラダ		油、オリーブ油、さとう	チーズ	にんじん、スナップエンドウ、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ、たまねぎ	
	スパゲティーバジリコ		スパゲッティ、オリーブ油、ごま		にんにく、たまねぎ、バジル	
22 月	鯛飯		米、半つき米、さとう	まだい、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	719 kcal
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボギョウザの皮、油	鶏ひき肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ	27.9 g
	塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん	
	美生柑					

卒業を迎える6年生に「最後に食べたい松原小学校の給食の一品は？」と聞いてみたところ、たくさんのメニューを挙げてくれました。定番の人気メニューはもちろん、少数派だった意見も含めて、3月の給食にできる限り盛り込みました。全ての意見を反映できなくてごめんなさい。3月の給食では、最上級生がこれまで食べて「美味しい！」と思ったメニューがたくさん登場しますので、1～5年生のみなさんもお楽しみに！！