



2024年 3月

杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらし寿司🍣 雛祭り献立	○	よしのじる ひなまつりゼリー	牛乳 あぶらあげ えび たまご かまぼこ とりにく ちょうりよう牛乳 ゼラチン こなかんでん れんにゅう	米 麦 きょうか米 油 こんにやく でんぷん うどん ぶ さとう	ほししいだけ にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん ねぎ みつば いち ご	564 kcal 24.1 g 15.6 g 2.6 g
4 月	みそラーメン	○	さつまいものしおキャラメル やさいのナムル	牛乳 ぶたにく みそ ちりめんじゃ こ	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま さつまいも さとう バター	にんにく しょうが もやし きくらげ ねぎ こまつな キャベツ	577 kcal 22.3 g 18.4 g 3.5 g
5 火	ビビンバ	○	ワンタンスープ くだもの	牛乳 ぶたにく たまご みそ	米 麦 きょうか米 油 さとう ごま油 ごま ワンタンのかわ	しょうが にんにく きりほしだいこん もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん だけのこ はくさい こまつな ねぎ くだもの	592 kcal 25.5 g 18.7 g 2.8 g
6 水	むぎごはん🍚 ～国産献立日～	○	あげぶりだいこん ぶたにくとやさいのソテー あんかけじる	牛乳 ぶり ぶたにく とりにく	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 さとう はるさめ ごま油 こんにやく じゃがいも ぶ	たまねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ ニラ ねぎ こまつな	672 kcal 29.6 g 22.6 g 2.7 g
7 木	なのはな🍀ごはん🍚	○	やしししゃも さつまだんごじる ごぼうサラダ くだもの	牛乳 たまご ししゃも とりにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 油 さとう こんにやく しらたまこ さつまいも ごま	なばな こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ くだもの	614 kcal 25.6 g 18.3 g 2.7 g
8 金	わかめごはん🍚 ♪お弁当給食♪	むぎ茶	とりにくのからあげ あいませ マカロニツナサラダ・ミニトマト かぼちゃおかん	わかめ とりにく ぶたにく なまあげ ちくわ ツナ こなかんでん	米 麦 きょうか米 でんぷん 油 こんにやく さとう マカロニ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ くだもの	647 kcal 24.2 g 23.1 g 1.8 g
11 月	げんきごはん🍚 ～国産献立日～	○	むろあじのメンチカツ すいとん シャキシャキあえ	牛乳 ちりめんじゃこ あじ とうふ たまご あぶらあげ みそ ぶたにく	米 麦 きょうか米 きび パンこ こむぎこ さとう 油 ごま油	たまねぎ しょうが かぼちゃ だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきだけ きりほしだいこん もやし きゅう り	675 kcal 30.5 g 21.0 g 2.5 g
12 火	シーフードカレーライス🍛	○	だいこんサラダ くだもの	牛乳 チーズ たら いか えび かつおぶし ちりめんじゃこ	米 麦 きょうか米 油 じゃがいも バター こむぎこ さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご だいこん こまつな くだ もの	625 kcal 27.1 g 18.2 g 2.8 g
13 水	じゃこごはん🍚 ♪神奈川県郷土料理♪	○	ジャンボシウマイ けんちんじる ゆでやさいのみそドレッシングあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらげ かまぼこ みそ	米 麦 きょうか米 ごま でんぷん ごま油 しゅうまいのかわこんにやく じゃがいも 油 さとう	たまねぎ しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	666 kcal 28.5 g 21.3 g 2.1 g
14 木	キムチチャーハン🍛	○	じゃことあさりのチヂミ わかめスープ くだもの	牛乳 ぶたにく たまご ちりめんじゃこ あさり わかめ とうふ	米 麦 きょうか米 油 ごま こむぎこ ごま油 さとう	にんじん キムチ ピーマン ニラ ねぎ たまねぎ こまつな くだもの	596 kcal 23.3 g 17.1 g 3.2 g
15 金	モンティクリスト🍷	○	トマトシチュー サウピカンサラダ	牛乳 ハム チーズ たまご ちょうりよう牛乳 ぶたにく	しょくパン バター さとう 油 じゃがいも こむぎこ ごま油 こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな コーン	664 kcal 29.5 g 25.4 g 3.7 g
18 月	きつねわかめうどん🍜 ～お彼岸献立～	○	ぼたもち きりほしだいこんのサラダ くだもの	牛乳 あずき あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ	もち米 さとう れいとううどん 油 ごま	にんじん たげのこ ほししいだけ こまつな ねぎ きりほしだいこん もやし たまねぎ くだもの	636 kcal 29.2 g 17.3 g 3.5 g
19 火	せきはん🍚 ～お祝い献立～	○	かきあげ おいわいじる やさいのいそあえ くだもの	牛乳 ささげ えび たまご ダイズ あぶらあげ かまぼこ とりにく のり いか	米 麦 もち米 ごま こむぎこ 油こんにやく でんぷん うどん ぶ さとう	にんじん たまねぎ みつば ねぎ みつば もやし ほうれんそう くだもの	649 kcal 28.2 g 20.0 g 2.2 g

★給食回数13回★献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください★牛乳は毎日つきます（8日のお弁当給食は麦茶）★国産献立日は6、11日です

