

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	きびなごのカレー揚げ 野菜の塩麴漬け ピリカラ肉じゃが	豚肉 牛乳, きびなご	米,麦,米粉 でんぷん, しらたき,さとう じゃがいも	油,ごま にんじん, ニラ しょうが,キャベツ, きゅうり,にんにく, 玉ねぎ	564 kcal 22.8 g 16.4 g 2.0 g
3火	鶏そぼろのちらし寿司 ひな祭り献立	○	のっぺい汁 ピーチカルピスゼリー	たまご,鶏肉, 油揚げ,とうふ 牛乳, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米,麦,さとう, こんにゃく, 里芋,でんぷん	油,ごま にんじん れんこん,かんぴょう, 乾しいたけ,しょうが, 玉ねぎ,むき枝豆, 大根,長ねぎ,黄桃缶, 桃ジュース	564 kcal 22.0 g 16.2 g 2.1 g
4水	*ココア揚げパン* *リクエストメニュー*	○	ポークビーンズ 野菜の塩昆布和え	白いんげん豆, ベーコン,豚肉 牛乳,チーズ, 生クリーム, 塩昆布	パン,さとう, じゃがいも	油 にんじん, トマト缶 にんにく,セロリ, 玉ねぎ,キャベツ スライスマッシュルーム,もやし	554 kcal 21.1 g 20.2 g 2.1 g
5木	*カレーライス* *リクエストメニュー*	○	カリポリサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉,とうふ チーズ, 牛乳	米,麦,米粉, じゃがいも, さとう,白玉粉	油,バター にんじん, トマト缶 にんにく,しょうが,セロリ, 玉ねぎ,りんご,きゅうり, 大根,みかん缶,パイン缶, 黄桃缶	649 kcal 19.1 g 17.6 g 2.1 g
6金	鮭寿司 給食委員会献立①	○	もやしのごま酢醤油和え 春キャベツの味噌汁 りんご	鮭,たまご, 油揚げ,とうふ, みそ 牛乳	米,麦,さとう, じゃがいも	油,ごま にんじん, ごまつな むき枝豆,もやし, きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,りんご	553 kcal 27.1 g 17.7 g 2.1 g
9月	麦ごはん	○	ジャンボ餃子 三色ナムル わかめスープ	豚肉,とうふ 牛乳, わかめ	米,麦,さとう, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉	油,ごま ニラ, ごまつな , にんじん にんにく,しょうが, キャベツ,長ねぎ, 切干大根,もやし, 玉ねぎ	571 kcal 21.7 g 18.2 g 1.9 g
10火	プルコギ丼	○	中華スープ じゃが芋餅	豚肉,鶏肉, とうふ 牛乳, わかめ	米,麦,さとう, でんぷん, じゃがいも	油,ごま にんじん,ニラ, ごまつな にんにく,しょうが, 大豆もやし,もやし, しめじ,長ねぎ,たけのこ, 玉ねぎ	594 kcal 21.1 g 19.5 g 2.4 g
11水	麦ごはん	○	魚のハーブパン粉焼き カレーフレンチサラダ 豆入りミネストローネ	沖ヒラス, ベーコン, 豚肉,大豆 牛乳, チーズ	米,麦,パン粉, じゃがいも, ABCマカロニ	油 にんじん, トマト缶 にんにく,キャベツ, もやし,きゅうり, セロリ,玉ねぎ	586 kcal 27.1 g 20.9 g 1.8 g
12木	麦ごはん 給食委員会献立②	○	新じゃがコロケ ゆかりキャベツ 筍と野菜の具だくさんおすまし	豚肉,とうふ, 油揚げ 牛乳	米,麦,小麦粉 じゃがいも, パン粉, こんにゃく	油 にんじん, ゆかり たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ごぼう, 大根,たけのこ,長ねぎ	579 kcal 19.9 g 17.8 g 2.4 g
13金	クリームソースパスタ 給食委員会献立③	○	パリパリサラダ いちご	ベーコン,鶏肉, えび,いか 牛乳, チーズ, 生クリーム	スパゲティ, 小麦粉,さとう, わんたんの皮	油 にんじん セロリ,玉ねぎ, スライスマッシュルーム,きゅうり, キャベツ,いちご	632 kcal 27.9 g 25.1 g 2.2 g
16月	麦ごはん	○	さばの生姜焼き じゃこサラダ えのき入りすまし汁	さば,とうふ, たまご 牛乳, ちりめんじゃこ	米,麦,さとう	油,ごま にんじん, ごまつな しょうが,キャベツ, きゅうり,えのきたけ, 大根,長ねぎ	555 kcal 29.0 g 21.5 g 2.1 g
17火	牡丹餅 お彼岸献立	○	焼きししゃも 豚汁 野菜の浅漬け	きな粉,あずき, 豚肉,とうふ, みそ 牛乳, ししゃも	米,もち米, 麦,さとう, じゃがいも	油 にんじん ごぼう,長ねぎ, 大根,キャベツ, しょうが	631 kcal 25.0 g 15.7 g 2.5 g
18水	お赤飯 卒業&進級お祝い献立	○	鯛の塩麴焼き 野菜の磯和え 吉野汁	あずき,まだい, 油揚げ, かまぼこ,鶏肉 牛乳, 刻みのり	米,麦,もち米, こんにゃく, でんぷん, うどん,玉ふ	ごま にんじん, みつば キャベツ,長ねぎ	569 kcal 29.1 g 16.3 g 2.2 g
19木	春の香りごはん	○	いかのかりん揚げ かき玉汁 ゆで野菜のごま酢あえ	鶏肉,油揚げ, いか,たまご 牛乳	米,もち米,麦, さとう,小麦粉, でんぷん	油,ごま, 練りごま にんじん, さやいんげん, ごまつな たけのこ,ふき, しょうが,大根, えのきたけ,長ねぎ, キャベツ,もやし	560 kcal 25.2 g 19.2 g 2.5 g
23月	わかめごはん ★リザーブ給食★	3種類ドリンク	セレクトドリンク ソースカツor唐揚げ 野菜のごまあえ 大根の味噌汁	豚肉,鶏肉, とうふ,みそ たきこみわかめ, ミルクコーヒー	米,麦,小麦粉, パン粉,さとう, 米粉,でんぷん, じゃがいも	油,ごま にんじん りんごジュース, オレンジジュース, にんにく,しょうが, キャベツ,もやし,大根, えのきたけ,長ねぎ	615 kcal 23.8 g 17.0 g 2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。
 ※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は東京産を予定しています。

3月平均

585 kcal
24.1 g
18.6 g
2.2 g

★今年度もあと1ヶ月ですね。

卒業と進級を迎える皆さんに、給食室からの贈り物です！

3月の給食は、

①給食リクエストの1位と5位

②給食委員会が考えてくれた献立3種類

③6年生が卒業前に食べたい三谷小の給食献立をたくさん取り入れました！！

6年生が考えてくれたものには、のマークをつけています。

★3月23日は、リザーブ給食です！

よ〜く考えて選んだかな？ お楽しみに！！

◆飲み物は3種類から1つ

➡ コーヒー・牛乳・オレンジジュース・リンゴジュース

◆おかずは2種類から1つ

➡ ソースカツ(豚肉)・唐揚げ(鶏肉)