令和５年度

３月給食献立表

大田区立調布大塚小学校

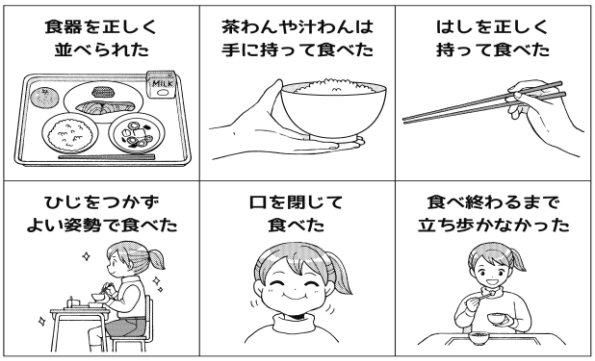
	実施日	曜日	牛乳	献　立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
縦割り班給食	1	金	○	★カレーライス　ささみ海藻サラダ 果物	612	21.1
	4	月	○	五目ちらし寿司 魚の香味焼き　★すまし汁	545	27.9
	5	火	○	けんちんうどん　★たこぺったん 果物	571	22.8
ベトナム料理	6	水	○	バインミー　フォー・ガー フルーツヨーグルトかけ	563	25.3
	7	木	○	ごはん　カレーコロッケ ゆで野菜の酢じょうゆかけ　みそ汁	645	20.6
	8	金	○	高野めし　魚のから揚げねぎソースかけ 沢煮椀　果物	617	27.4
	11	月	○	スタミナ豚丼　★春雨サラダ ★中華スープ	595	22.1
	12	火	○	ごはん　★さばの文化干し からしあえ　かきたま汁	558	22.1
	13	水	○	★スパゲッティミートソース ★揚げワンタンサラダ　★サイダーゼリー	578	22.3
	14	木	○	石狩ごはん　磯あえ じゃがいものそぼろ煮	556	23.4
	15	金	○	★揚げパン　ポトフ ツナとブロッコリーのサラダ	648	24.0
	18	月	○	★キムチチャーハン ★揚げぎょうざ　コーン卵スープ	637	26.9
	19	火	○	★キャロットライスのクリームソースかけ ★マセドアンサラダ　果物	632	20.9
	20	水		**春分の日**		
	21	木	○	★ソースかつ丼 菜の花のおひたし　お祝いすまし汁 シャーベット(ソーダ味)	611	23.0
	22	金		**卒業式　給食なし**		
	25	月		**修了式　給食なし**		

※栄養量は、中学年を１として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

＊給食だより＊

３月を迎え、学校は１年の締めくくりの月となりました。育ち盛りの子どもたちは、毎日の食事を大切にし、健康に過ごしてもらいたいです。

マナーを守って食べましたか？



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

©少年写真新聞社2023

●４日　ひな祭り献立

「３月３日」は女の子の健康と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのうしお汁などを食べます。

●６日　ベトナム料理

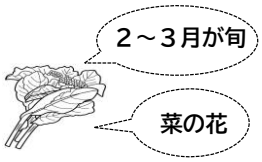
「バインミー」…野菜の酢の物と豚肉や鶏肉をフランスパンに挟んだサンドウィッチです。ベトナムの主食は米ですが、フランスの植民地だった影響で、パンを食べる文化が根付いています。

「フォー・ガー」…フォーという平たい米麺と鶏でとった出汁のやさしい味付けのスープです。ベトナムでは朝食に食べられることが多い料理です。

●２１日　卒業お祝い給食

【６年生小学校最後の給食】

春の訪れを感じる菜の花とリクエスト給食第１位の「ソースカツ丼」で卒業生のお祝いです。６年生は最後の給食をぜひ味わって食べてください。



６年生に聞きました
♪小学校で最後にもう一度食べたい給食♪

1位	ソースカツ丼	１３人
2位	揚げパン	９人
3位	揚げぎょうざ	７人
4位	キャロットライスのクリームソースかけ	４人

Googleフォームを使い，アンケートに答えてもらいました。★マークがついている献立はアンケートで票が入ったメニューです。

日	献立名	牛乳	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		その他
1 金	カレーライス	○	豚肉		米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, ソイレブール	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	水, カレー粉, 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, ガラムマサラ, オイスターソース, チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	ささみ海藻サラダ		鶏肉	海藻ミックス	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, しょうが	酒, しょうゆ, 酢
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
4 月	五目ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	きざみのり	米, 砂糖	白ごま, サラダ油	にんじん, さやいんげん	水煮たけのこ, れんこん, 干ししいたけ, かんぴょう	酒, 昆布(だし), 酢, 塩, 水, だし汁, みりん, 薄口しょうゆ
	魚の香味焼き		さば			ごま油		しょうが, にんにく, 長ねぎ	しょうゆ, みりん, 酒, 一味唐辛子
	すまし汁		豆腐, ちらしかまぼこ	わかめ			にんじん	だいこん	水, 昆布(だし), さば削り節(だし), 塩, みりん, 薄口しょうゆ
5 火	けんちんうどん	○	鶏肉, 豆腐, 油揚げ		うどん（無塩）	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょうゆ, みりん
	たこぺったん		たこ, かつお節		小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン, 長ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース
	果物（いちご）							いちご	
6 水	バインミー	○	鶏肉		ソフトフランスパン, 砂糖, はちみつ, 三温糖	白ねりごま	にんじん	だいこん, きゅうり, にんにく, しょうが, レモン	塩, 酢, こしょう, しょうゆ, ナンプラー, トウバンジャン, スープ
	フォー・ガー		鶏肉		フォー		にんじん, 小松菜	もやし, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 白ワイン, 塩, こしょう, 薄口しょうゆ
	フルーツヨーグルトかけ			プレーンヨーグルト				パイン(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	
7 木	ごはん	○			米, 大麦				水
	カレーコロッケ		豚肉, いんげんまめ		じゃがいも, 小麦粉, パン粉, パン粉	サラダ油, ソイレブール, 大豆白絞油	にんじん	玉ねぎ	塩, こしょう, カレー粉, 中濃ソース200ml
	ゆで野菜の酢じょう油かけ				砂糖		小松菜	キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, みりん
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	わかめ			小松菜	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	水, さば削り節(だし)
8 金	高野めし	○	鶏肉, 凍り豆腐		米, 大麦	サラダ油	にんじん	しょうが, 干ししいたけ	水, 酒, 薄口しょうゆ, だし汁, しょうゆ, 塩, みりん
	魚のから揚げねぎソースかけ		ほき		でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油		しょうが, 長ねぎ	酢, しょうゆ, 一味唐辛子
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ				小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 塩, しょうゆ
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
11 月	スタミナ豚丼	○	豚肉		米, 大麦, しらたき, 麩, 砂糖, でん粉	サラダ油, 白ごま	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ	水, 酒, しょうゆ, みりん, トウバンジャン
	中華スープ		鶏肉			ごま油	小松菜	はくさい, 水煮たけのこ, 長ねぎ	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	春雨サラダ		ハム		はるさめ, 砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり, しょうが	酢, 塩, しょうゆ
12 火	ごはん	○			米, 大麦				水
	さばの文化干し		さば文化干し						
	かきたま汁		鶏卵		でん粉		小松菜	だいこん, はくさい, えのきたけ	水, さば削り節(だし), 塩, 薄口しょうゆ, みりん
	からしあえ						小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, だし汁, からし
13 水	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ	○	豚肉, 大豆		スパゲッティ, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しめじ	白ワイン, 塩, こしょう, ナツメグ, クローブ, ケチャップ, パセリ(乾)
	揚げワンタン入りサラダ				砂糖, ワンタンの皮	サラダ油, 大豆白絞油	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう
	サイダーゼリー			アガー	砂糖				水, サイダー, カップ
14 木	石狩ごはん	○	塩鮭		米, 大麦	白ごま	小松菜		水, 塩, 酒
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉, 豚肉		こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, でん粉	サラダ油	にんじん	しょうが, 玉ねぎ	酒, 水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ
	磯あえ		かつお節	焼きのり			小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, だし汁
15 金	揚げパン	○			コッペパン, 砂糖, グラニュー糖	大豆白絞油			紙
	ポトフ		ベーコン, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, だいこん, 玉ねぎ, はくさい	水, 鳥がら, しょうが（スープ）, 白ワイン, 塩, こしょう
	ツナとブロッコリーのサラダ		ツナ		砂糖	サラダ油	ブロッコリー	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, しょうゆ, からし
18 月	キムチチャーハン	○	焼き豚, えび		米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, はくさいキムチ漬	水, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう
	揚げぎょうざ		豚肉, 鶏肉		でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	サラダ油, ごま油, 大豆白絞油	にら	しょうが, キャベツ	塩, しょうゆ
	コーン卵スープ		鶏肉, 鶏卵		でん粉		にんじん, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン, 長ねぎ	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
19 火	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ	○	鶏肉, えび, 調製豆乳	牛乳, 生クリーム	米, 大麦, 小麦粉	ソイレブール, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	水, 塩, 酒, 水, 鳥がら, こしょう
	マセドアンサラダ				じゃがいも, 砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, りんご	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう, からし
	果物（かんきつ類）							かんきつ類	
21 木	ソースかつ丼	○	豚肉, 白みそ		米, 大麦, 小麦粉, パン粉, パン粉, 砂糖	大豆白絞油			水, 水, とんかつソース, ケチャップ, みりん, 赤ワイン, カレー粉, ウスターソース
	菜の花のおひたし		かつお節				和種なばな, にんじん	キャベツ	しょうゆ, だし汁
	お祝いすまし汁		なると	わかめ			小松菜	だいこん, 長ねぎ	水, さば削り節(だし), 昆布(だし), みりん, 塩, 薄口しょうゆ
	シャーベット				ガリガリ君（ソーダ味）60ml アレルギー物質該当原材料：りんご				