



# 3月 献立表



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人分 - たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
3月	ごもくてまきすし		とりにく、あぶらあげ、たまご、てまきのり	こめ、さとう、あぶら	かんぴょう、ほししいたけ、にんじん、れんこん、きぬさや	みりん、こめす、しお、しょうゆ、せいしゆ、だしじる、す	616 kcal	3月3日はひな祭りです。のりにご飯をのせて、てまきすしを作って食べてみてください。
	ししゃものごまやき	○	ししゃも、たまご	でんぷん、しろごま			26.8 g	
	すましじる		あらはんぺん		えのきだけ、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、うすくちしょうゆ	2.9 g	
4火	パエリア		とりにく、ツナ、イカ	こめ、おしむぎ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しお、ターメリック、こしょう、しろワイン	653 kcal	6年生のリクエストでは、他にもメープルケーキやココアケーキが人気でした。
	ちりめんじゃこのサラダ	○	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう、しろごま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	す、しょうゆ、こしょう	27.0 g	
	まっちゃんマーブルケーキ		たまご、とうにゅう	さとう、バター、あぶら、こむぎこ		ベーキングパウダー、まっちゃん	2.4 g	
5水	しょうゆラーメン		ぶたにく	ラーメン、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、なましいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	とんこつ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、しょうゆ、こしょう	614 kcal	大田区が発しょうの「たこべったん」。たこ焼きを揚げたような味わいです。
	たこべったん	○	だいた、またこ、たまご	こむぎこ、あげあぶら	にんじん、ホールコーン、ねぎ、きゃべつ	ちゅうのうソース、うすくちソース	26.3 g	
	くだもの(しらぬい)				しらぬい(デコボン)		2.5 g	
6木	ごはん(つやひめ)			こめ			562 kcal	つやひめという山形県生まれのブランド米を使用します。いつものお米との違いを味わってみましょう。
	さけのしおやき	○	ぎんざけ			しお	27.2 g	
	ごまずあえ		わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	2.0 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ		
7金	ココアパン			ココアパン			661 kcal	ムサカはギリシャ料理です。トマトソース、ホワイトソース、チーズの層になっています。
	ムサカ	○	ぶたひきにく、とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ピザチーズ	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、バター、こめこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ダイストマト	あかワイン、しお、こしょう	29.3 g	
	イタリアンスープ		とりにく、たまご、こなチーズ	あぶら、ばんこ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ホールコーン、ほうれんそう	とりがら、しお、こしょう	2.6 g	
10月	だいこんめし			こめ、おしむぎ、しろごま	だいこん	だしこんぶ、あつけすり、うすくちしょうゆ、せいしゆ	573 kcal	昭和20年3月10日に東京大空襲しゅうがありました。お米が不足していたときの当時の料理を再現した献立です。
	むしさつまいも	○		さつまいも			18.7 g	
	ずいとん		とりにく、だっしふんにゅう	しらたまご、こむぎこ	しょうが、にんじん、なましいたけ、はくさい、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しょうゆ、せいしゆ、しお	2.1 g	
11火	ポークカレーライス		ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、こめこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん	カレー、コムギパウダー、あかワイン、とんこつ、トマトピューレ、ちゅうのうソース、ウスターソース、しお、しょうゆ、ガラムマサラ	647 kcal	6年生のリクエストではカレーライスも人気でした。じっくり煮込んで作っています。
	キャロットソースサラダ	○		さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	しお、しょうゆ、からし、す	18.7 g	
	くだもの(せとか)				せとか		2.0 g	
12水	きなこあげパン		きなこ	あげあぶら、ミルクパン、グラニューとう		しお	627 kcal	きなこ揚げパンがリクエストの1位でした。きなこを落とさないように上手に食べてください。
	マロニーあえ	○		マロニー、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな	みりん、しょうゆ、からし	24.5 g	
	ホワイトシチュー		ベーコン(卵・乳なし)、とりにく、とうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、こまつな	とりがら、しお、こしょう	2.5 g	
13木	わかめごはん		だきこみわかめ	こめ、おしむぎ		だしこんぶ、あつけすり	588 kcal	旬を迎えているいちごは種類が豊富です。いつもよりも特別な種類のいちごを用意します。味わって食べましょう。
	にくじゃが	○	ぶたにく	さとう、あぶら、つきこんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なましいたけ、さやいんげん	あつけすり、しょうゆ、せいしゆ、しお	27.9 g	
	いかのねぎしおやき		イカ	さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ	うすくちしょうゆ、しお、せいしゆ	2.1 g	
	くだもの(いちご)				いちご			
14金	ナポリタンスパゲッティ		ベーコン(卵・乳なし)	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ダイストマト、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	629 kcal	フルーツポンチ、ハニーサラダは6年生リクエストの2位、3位でした。
	じゃがいものハニーサラダ	○		あげあぶら、じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんじん、きゅうり、きゃべつ	しお、す、からし	19.6 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかんづめ、パイんかんづめ、ももかんづめ		2.4 g	
17月	わかめうどん		とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しょうゆ、しお	611 kcal	17日から1週間は春のお彼岸です。2種類のぼたもちを作りました。
	こまつなのみそあえ	○	しろみそ	はちみつ、あぶら	こまつな、もやし、にんじん、きゃべつ	しお、す	22.1 g	
	ぼたもち		きなこ、あずき	もちこめ、こめ、さとう		しお	2.1 g	
18火	ごはん(コシヒカリ)			こめ			577 kcal	コシヒカリのお米を使用します。日本で一番多く作られている品種です。ねばりとあまみを味わってください。
	さかなのみそつけやき	○	めかじき、はちょうみそ	さとう、しろごま	にんにく、ねぎ	せいしゆ、みりん、しょうゆ、しちみ	28.1 g	
	やさいのパリパリあえ		あげあぶら、ワンタンのかわ、しろこま、さとう、あぶら、ごまあぶら		きゃべつ、もやし、にんじん	しょうゆ、す	2.2 g	
	きのこのかきたまじる		とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、なましいたけ、えのきだけ、エリンギ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、せいしゆ、しお、しょうゆ		
19水	マーボーどん		ぶたひき、あかみそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、たまねぎ、にら	とんこつ、とりがら、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン、せいしゆ	608 kcal	お豆腐たっぷりのマーボーどんはご飯によく合います。よくかんで食べましょう。
	ちくわとわかめのスープ	○	ちくわ、わかめ	あぶら、ごまあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん、もやし	とりがら、しお、こしょう、しょうゆ	25.2 g	
	くだもの(たんかん)				たんかん		2.2 g	
21金	せきはん		ささげ	もちこめ、こめ、くろごま		しお	661 kcal	今のクラスで食べる最後の給食です！6年生の卒業祝いに合わせてお赤飯を炊きます！デザートも今日はスペシャルです！
	とりのからあげ	○	とりにく	あげあぶら、でんぷん	しょうが	しお、しょうゆ、せいしゆ	27.9 g	
	けんちんじる		とうふ、かまぼこ	ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけすり、しお、うすくちしょうゆ	2.3 g	
	フルーツパフェ		ホイップクリーム(植物性)		みかんかんづめ、パイんかんづめ、ももかんづめ、いちご			

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。