






3月 こんだて表



平成30年2月27日
調布市立石原小学校

日	ようひ	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤のなかま	熱や力の元になる 黄のなかま	体の調子を整える 緑のなかま	エネルギーたんぱく質(しつ)脂質(じつ)
1	木	麦ごはん ちくさ や 干草焼き きりぼし だいこん 切干大根のごま和え とんじろ 豚汁 みかん	○	きゅうにゅう、にく、たまご 牛乳、とり肉、卵、 ぶた肉、豆腐、 油揚げ、みそ	こめ、むぎ、あぶらさとう 米、麦、油、砂糖、 ごま、じゃが芋、こんにゃく	たまご、だいこん ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、大根、 干しいたけ、ほうれん草、人参、 きりぼしだいこん 切干大根、もやし、ごぼう、みかん	688 kcal 28.1 g 20.2 g
2	金	鯛茶漬け にしやう ほんご じんじゆ 二色団子の真珠蒸し な ぼん 菜の花のおひたし いちご ひなあられ		の 飲むヨーグルト、のり、 きんめだい粉漬、とり 肉、 ぶた肉、おかか	こめ、ごま、もち米、ごま油、 でんぷん、ひなあられ	こまつな、しょうが、たまご 小松菜、生姜、玉ねぎ、もやし 干しいたけ、菜の花、いちご	661 kcal 27.6 g 11.5 g
5	月	七夕 フィッシュ照焼バーガー 野菜ソテー 白いんげんのポターージュ 清見オレンジ	○	ぎゅうにゅう、ハガツオ、ベーコ ン、 しろ、まめ、とうにゅう 白いんげん豆、豆乳、 なま 生クリーム	パン、でんぷん、油、 ざらめ、じゃが芋	にんじん キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、 パセリ、清見オレンジ	629 kcal 30.6 g 21.4 g
6	火	キムチチャーハン ワンタンスープ あんぱんどうろ 杏仁豆腐	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、 かんたん 寒天	こめ、あぶら 米、油、ごま、でんぷん、 ワンタンの皮、砂糖	にんじん、キムチ、ピーマン、しょうが 人参、キムチ、ピーマン、生姜、もやし、 小松菜、ザーサイ、ねぎ、パイン、レモン、 ミックスフルーツ(りんご・もも・なし)	641 kcal 18.9 g 13.8 g
7	水	ひるぜんおこわ にく、つまじ 肉じゃがの旨煮 とりにく、あおな、うす 鶏肉と青菜の薄くす汁 はるか	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、油揚げ、 とり肉、豆腐	こめ、ごま、あぶら、いち 米、もち米、油、じゃが芋、 さとう 砂糖、しらたき、でんぷん	にんじん、ごぼう、ほ 人参、ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ、 たけのこ、生姜、グリーンピース、ねぎ、 えのきたけ、大根、ほうれん草、はるか	697 kcal 25.0 g 20.4 g
8	木	カレーうどん おあげdeぎょうざ 炒めサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、大豆、 あぶらあげ、ベーコン、アガー	うどん、小麦粉、でんぷん、 ノンエッグマヨネーズ、油、 じゃが芋、ごま、砂糖	しょうが 生姜、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、 ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、ごぼう、 れんこん、オレンジジュース、みかん缶	602 kcal 22.3 g 27.5 g
9	金	ごはん しろみさかな 白身魚のチリソースかけ もやしのナムル わかめスープ	○	ぎゅうにゅう、メルルーサ、 ベーコン、わかめ、豆腐	こめ、でんぷん、あぶら 米、でんぷん、油、 さとう 砂糖、ごま	しょうが 生姜、にんにく、しいたけ、 たまご 玉ねぎ、ねぎ、もやし、 人参、小松菜、大根	609 kcal 26.0 g 17.2 g
12	月	うめ 極しゃごごはん こうや、どうろ 高野豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 さわに 沢煮わん あまなつ 甘夏みかん	○	ぎゅうにゅう、こうやどうろ 牛乳、じゃご、高野豆腐、 ぶた肉、大豆	こめ、むぎ 米、麦、ごま、でんぷん、 あぶら じゃが芋、油、砂糖	うめ、しょうが、にんじん、こまつな カリカリ梅、生姜、人参、小松菜、 ごぼう、大根、えのきたけ、 あまなつ 甘夏みかん	698 kcal 26.7 g 19.2 g
13	火	ガーリックトースト はるやさい 春野菜のクリーム煮 じゃこ入りわかめサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ベーコン、 とり肉、ひよこ豆、牛乳、 なま 生クリーム、わかめ、じゃ こ	にゅうしよ パン、乳不使用マーガリン、 あぶら 油、じゃが芋、小麦粉、 バター、ごま、砂糖	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、 もやし、キャベツ、ホールコーン、 ブロッコリー、しめじ、かぶ、りんご	630 kcal 19.5 g 26.8 g
14	水	はるやさい、ちゅうかどん 春野菜の中華丼 わかさぎとごぼうの甘辛揚げ はるさめ 春雨スープ デコポン	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉、いか、え び、 ほたて、うすら卵、 わかさぎ、ベーコン	こめ、あぶら 米、油、でんぷん、ごま、 さとう 砂糖、はるさめ	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ、 たまご 玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ、 アスパラガス、ごぼう、人参、もやし、 さや、ほうれん草、デコポン	673 kcal 28.3 g 18.4 g
15	木	ごはん さんみや いかの三味焼き やさい、うめ、あ 野菜の梅和え すき焼き風煮・清見オレンジ	○	ぎゅうにゅう、いか、おかか、 ぶた肉、豆腐	こめ、さとう、あぶら 米、砂糖、ごま、油、 じゃが芋、焼きふ、しらたき	たまご、しょう ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、 ほいく、はくさい 梅肉、白菜、えのきたけ、 こまつな、きよみ 小松菜、清見オレンジ	608 kcal 28.3 g 12.3 g
16	金	カツカレー キャロットサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶた肉	こめ、あぶら、いち、こむぎこ 米、じゃが芋、小麦粉、 乳不使用マーガリン、 パン粉、砂糖	しょうが 生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、 りんご、もやし、レモン、パイン、いちご、 きゅうり、ミックスフルーツ、みかん缶	727 kcal 19.4 g 22.4 g
19	月	ハムコーンピラフ しろみさかな 白身魚のハーブ焼き ミネストローネ いらこ	○	ぎゅうにゅう、ハム、メルルーサ、 ベーコン、ミックスピーン ズ (白&赤イガサ・ヒヨコイガサ)	こめ、にゅうしよ 米、乳不使用マーガリン、 あぶら 油、米粉マカロニ、 じゃが芋、砂糖	たまご、にんじん 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、にんにく、 グリーンピース、バジル、キャベツ、 いんげん、ホールのトマト、いちご	617 kcal 25.3 g 19.3 g
20	火	お赤飯 クリスピーチキン はなやさい 花野菜のおひたし はるいろ、じろ 春色すまし汁 お楽しみデザート		ぎゅうにゅう、ささげ、とり肉、 おかか、桜がまぼこ	こめ、ごま、こめ、あぶら 米、もち米、米粉、油、 でんぷん、コーンフレーク	にんにく、たまご、しょうが にんにく、玉ねぎ、生姜、 キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、ねぎ、 もやし、人参、だいこん もやし、人参、大根、ほうれん草	704 kcal 25.9 g 21.5 g

※行事や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今月のきのこ類は調布市の姉妹都市である長野県木島平村産です。

★二重下線は、保健給食委員会実施の「6年生の好きな給食アンケート」のリクエストメニュー、下線は、中学3年生からのリクエストメニューです！