



3月こんだてひょう



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
1 金	ちらし寿司		油揚げ・のり	米・砂糖	かんぴょう・人参・れんこん
	魚の西京焼き ひな祭り献立	○	鰯・味噌		
	花麩のすまし汁		豆腐・わかめ	花麩	人参・白菜・ねぎ
	芋ようかん		寒天	砂糖・さつまいも	
4 月	★ドライカレー		豚肉・大豆・ひよこ豆	米・油・小麦粉	にんにく・生姜・トマト・玉葱・人参 りんご・グリーンピース
	ポテトチャウダー	○	豚肉	じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ
	★フルーツボンチ		寒天	砂糖	黄桃・バナナ・りんご
5 火	★豚キムチ焼きそば		豚肉	中華めん・ごま・油・砂糖	玉葱・人参・もやし・キムチ
	★中華風コーンスープ	○	豚肉・卵	でんぷん・油	人参・玉葱・キャベツ・コーン・クリームコーン
	★みのむしくん		牛乳	さつまいも・砂糖・バター・でんぷん・小麦粉 コーンフレーク・パン粉・油	
6 水	ひじきご飯		豚肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	和風卵焼き	○	鶏肉・豆腐・卵	砂糖・油	人参
	★梅ドレッシングサラダ			砂糖	大根・キャベツ・白菜・もやし
	★豚汁		豚肉・豆腐・味噌	じゃがいも・こんにゃく	大根・人参・ねぎ
7 木	★2色揚げパン		きな粉	コッペパン・グラニュー糖・砂糖・油	
	★ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・コーン
	★白菜と肉団子のスープ		豚肉・豆腐・大豆	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・チンゲン菜
8 金	豚飯		かまぼこ・豚肉	米	ねぎ・チンゲン菜
	小魚のせんべい揚げ	○	わかさぎ	油	
	★じゃが豚キムチ		豚肉	糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	玉葱・キムチ・人参
11 月	ケーキサレ		ウィンナー・チーズ・卵・牛乳	小麦粉・強力粉・砂糖・バター	かぼちゃ・ズッキーニ
	★クリームシチュー	○	豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム
	★ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ・大根・もやし・人参・玉葱・レモン
12 火	菜の花ピラフ		鶏肉	米・バター・油	玉葱・コーン・小松菜
	魚のハーブ焼き	○	ハサ・粉チーズ	オリーブ油・パン粉	にんにく
	★マカロニスープ		豚肉	じゃがいも・シェルマカロニ・油	人参・玉葱・キャベツ
	★果物（清見オレンジ）				清見オレンジ
13 水	ご飯			米	
	いぶりがっこ 秋田県郷土料理				いぶりがっこ
	はたはたの甘みそあえ	○	はたはた・味噌	でんぷん・油・砂糖	
	きりたんぼ鍋		鶏肉	しらたき・きりたんぼ・だまこ	人参・せり・ごぼう・小松菜・まいたけ
豆腐カステラ		豆腐・卵	砂糖・でんぷん		
14 木	ごはん			米	
	麻婆豆腐	○	豚肉・大豆・豆腐・味噌	砂糖・ごま油・でんぷん・油	生姜・にんにく・ねぎ・人参・ニラ
	★ハンサンスー			春雨・ごま油・油・砂糖・ごま	もやし・人参・キャベツ
★2色ゼリー		牛乳	砂糖	ぶどうジュース	
15 金	★キャベツのペペロンチーノ	★ 乳 酸 菌 飲 料	豚肉・ツナ	スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ
	★トマトスープ		鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・キャベツ・トマト
	★玉ねぎマフィン		牛乳	砂糖・はちみつ・小麦粉・油	玉葱
18 月	★カレー南蛮		豚肉・かまぼこ	うどん・でんぷん	玉葱・ねぎ・人参・小松菜
	豆腐のまさご揚げ	○	豆腐・鶏肉・大豆	でんぷん・油・砂糖	小松菜・人参・玉葱
	★炒めじゃがいものサラダ			じゃがいも・油・砂糖	人参・キャベツ・もやし
19 火	五目炒飯		ハム・卵	米・油	人参・ねぎ・グリーンピース
	いかのピリ辛焼き	○	いか	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	中華スープ		豚肉・豆腐	ごま油	人参・キャベツ・もやし・チンゲン菜
	果物（甘夏）				甘夏
20 水	赤飯		ささげ	米・もち米・ごま	
	魚の竜田揚げ お祝い献立		鯖	でんぷん・油	生姜
	★こんにゃくサラダ	○		こんにゃく・砂糖・ごま油	もやし・白菜・人参
	お祝いすまし汁		かまぼこ・豆腐		小松菜・人参・白菜・ねぎ
★チョコレートケーキ		卵・牛乳	無塩バター・砂糖・小麦粉・チョコチップ・粉糖		

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※6年生と第八中学校の3年生のリクエストをもとに献立を作成しました。★はリクエストメニューです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。