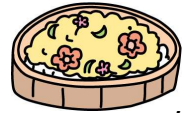




令和5年度

3月の予定献立



小金井第三小学校

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	1人分 たんぱく質
ひなまつり行事食							
1金	ちらし寿司	○	すまし汁 フルーツポンチ	油揚げ,たまご,刻みのり,絹ごし豆腐,寒天,牛乳	米,三温糖,白いりごま,なたね油,てまり,上白糖	かんぴょう,干し椎茸,れんこん,にんじん,さやえんどう,生しいたげ,糸みつば,もも缶詰,みかん缶詰,パインアップル缶詰	574 kcal 18.2 g
4月	ごはん	○	豆じゃこ 肉豆腐 こんにゃくサラダ	大豆,かえり煮干,豚もも,木綿豆腐,牛乳	米,はいが精米,かたくり粉,なたね油,三温糖,糸こんにゃく,油,板こんにゃく,ごま油	玉葱,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,にんじん,もやし	652 kcal 29.7 g
5火	和風スープパグティ	○	温野菜サラダ 果物(いちご)	ベーコン,鶏もも,刻みのり,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,じゃがいも,なたね油,ごま油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム,ブロッコリー,いちご	551 kcal 20.3 g
6水	麦ごはん	○	ホイコーロー 中華風コンスープ	豚もも,豚肩ロース,鶏もも,たまご,牛乳	米,おおむぎ,なたね油,かたくり粉,ごま油	しょうが,青ピーマン,にんじん,キャベツ,にんにく,ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	572 kcal 23.2 g
7木	クロワッサン	○	さかなフライ ゆでキャベツ ABCスープ	サーモン,ウィンナー,牛乳	クロワッサン,小麦粉,パン粉,なたね油,マカロニ,オリーブ油	キャベツ,にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー,にんにく,しょうが	742 kcal 28.1 g
8金	ポークカレー	○	ツナサラダ	豚もも,テンメンジャン,まぐろ缶詰,牛乳	米,はいが精米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,はちみつ,ごま油,三温糖	セロリー,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,とうもろこし	687 kcal 21.2 g
はしの日							
11月	ひじきごはん	○	魚の塩焼き 辛子和え けんちん汁	鶏もも,干ひじき,油揚げ,ぎんざげ,木綿豆腐,牛乳	米,糸こんにゃく,なたね油,三温糖,さといも,板こんにゃく	にんじん,干し椎茸,はくさい,だいこん,ごぼう,ねぎ	580 kcal 26.1 g
12火	わかめごはん	○	とうふの旨煮 うどのきんぴら	わかめ,木綿豆腐,豚もも,えび,鶏もも,牛乳	米,なたね油,ごま油,かたくり粉,糸こんにゃく,三温糖	しょうが,こまつな,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,ごぼう,うど	554 kcal 22.6 g
13水	ピピンバ	○	わかめスープ 果物(せとか)	豚ひき肉,大豆,油揚げ,たまご,生わかめ,絹ごし豆腐,なると,牛乳	米,おおむぎ,三温糖,ごま,ごま油,なたね油	しょうが,にんにく,干しぜんまい,こまつな,もやし,にんじん,ねぎ,せとか	560 kcal 21.8 g
14木	タンメン	○	さかなの包あげ 磯和え ヨーグルト	豚もも,なると,さけ,スライスチーズ,刻みのり,ヨーグルト,牛乳	中華めん,なたね油,春巻きの皮	はくさい,にんじん,もやし,こまつな,ねぎ,しょうが,きくらげ,しそ葉	545 kcal 31.1 g
15金	マーボー丼	○	中華スープ 果物(清見オレンジ)	木綿豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ,鶏もも,なると,牛乳	米,はいが精米,なたね油,ごま油,かたくり粉	たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ,にら,にんにく,しょうが,たけのこ,チンゲンツァイ,きくらげ,きよみ	592 kcal 23.2 g
18月	こがねいはちみつ レモントースト	○	レンズ豆のシチュー 青菜とコーンのソテー	レンズまめ,豚もも,ベーコン,牛乳	食パン,ソフトタイプマーガリン,はちみつ,じゃがいも,オリーブ油,なたね油	レモン,玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶詰,パセリ,ズッキーニ,ほうれんそう,とうもろこし	627 kcal 22.3 g
19火	ソースカツどん	○	田舎汁 小松菜のおかかじゃこあえ	豚ひれ,生揚げ,白みそ,赤みそ,ちりめんじゃこ,おかか,牛乳	米,押麦,小麦粉,パン粉,なたね油,三温糖,さといも	キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし	659 kcal 29.6 g
進級・卒業祝いメニュー							
21木	赤飯	○	魚の照り焼き もやしとわかめのあえもの いわい汁 紅白白玉しろみつがけ	ささげ,はまち,わかめ,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米,もち米,黒いりごま,三温糖,かたくり粉,ごま油,白玉粉,上白糖	しょうが,もやし,こまつな,生しいたげ,糸みつば,いちごジャム,トマト(ジュース)	622 kcal 29.6 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

お知らせ

今月分の給食費は2月分といっしょに引き落とし済みです。
 年度末の返金(学級閉鎖・転出入など)がある場合がありますので、卒業や転出などがあっても、うちよ銀行の口座は4月までは解約しないように注意してください。(返金がある場合は、別途連絡いたします。)

