

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 あかぐん 赤肉(血や肉をつくるもの)	黄群 きぐん 黄(力や体温となるもの)	みどり緑群 みどりぐん みどり(体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろからり [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きろからり [kcal]	たんぱく質 [g]
1	金	○	ゆかりご飯 さわらのゆずしょうゆだれ ひな祭り汁 切干大根の煮物 ひな祭りゼリー	牛乳 さわら わかめ かまぼこ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 ひな祭りゼリー	ゆず 人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 こんにやく いんげん	630	27.5	770	34.2
4	月	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 清見オレンジ(柑橘)	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ パプリカ 枝豆 清見オレンジ	672	23.7	812	28.3
5	火	○	ご飯 にらまんじゅう(2コ/3コ) トックとキムチのスープ もやしの中華和え	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油 ごま	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にら 人参 緑豆もやし 小松菜	607	22.0	751	27.2
6	水	○	きつね丼(ご飯) 大根のみそ汁 稲城市産レモンアイス	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 油揚げ レモンアイス	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しらたき	730	28.8	863	33.8
7	木	○	ぶどうパン(食パン) デミグラスポークカツ 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 豚肉 豆乳 ウインナー	ぶどうパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 大麦	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	654	29.6	808	37.1
8	金	○	ご飯 さけの塩焼き にらたま汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にら いんげん	617	28.1	762	35.3
11	月	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん 緑豆もやし エリンギ 小松菜	609	26.1	737	31.2
12	火	○	デニッシュパン フォーリコール (豚肉とキャベツの煮込み) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	デニッシュパン 米ぬか油 じゃがいも	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草	634	21.2	773	25.3
13	水	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 豚汁 ほうれん草のからし和え お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 米粉ケーキ	人参 こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	689	26.3	841	32.6

3月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
14	木	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ キャベツとじゃこのおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん キャベツ 小松菜	591	25.9	717	31.0
15	金	○	ごはん いかのチリソース 白菜ワンタンスープ 春雨サラダ	牛乳 いか 豚肉 ハム	米 でん粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 白菜 緑豆もやし きゅうり 玉ねぎ	619	23.6	761	29.9
18	月	○	ごはん カレー肉じゃが おすわい(大根の甘酢和え)	牛乳 豚肉 さつまいも	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 大根 きゅうり	597	23.8	726	28.3
19	火	○	黒砂糖パン(食パン) マカロニのクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 マカロニ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	607	21.4	741	25.2
21	木	○	ごはん ホキフライ 吉野汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ホキ 豆乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	646	26.6	788	33.6
22	金	○	ごはん 生揚げのうま煮 小松菜ときのご炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん にんにく ぶなしめじ エリンギ 小松菜	645	27.9	785	33.5