

令和5年度

## 3月のこんだてひょう

家庭数

令和6年2月28日

		小金井市立前原					
日		献立名	主 な 材 料				
/			赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルキ・- / タンパ <sup>°</sup> ク質	
曜日			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1 金	牛乳	く ひな祭り献立 > 五目ちらし寿司 ゆばのすまし汁 もものタルト	牛乳,鶏肉,油揚げ えび,たまご,のり 湯葉,かまぼこ	米,三温糖,なたね油 もものタルト	にんじん,干し椎茸,絹さや かんぴょう,ほうれんそう	648 25.1	
4 月	牛 乳	★豆腐の旨煮丼 ★わかたまスープ 果物(柑橘:清見)	牛乳,豚肉,豆腐 鶏肉,わかめ たまご	米,ごま油,なたね油 かたくり粉	ねぎ,にんにく,干し椎茸 たけのこ,玉葱,にんじん <u>こまつな</u> ,しょうが,清見	669	
5 火	牛乳	< 卒業リクエスト豁食 M3位M > みそラーメン M★リクエスト3位M きゅうりのごまじょうゆ炒め	牛乳,豚肉 赤みそ	中華めん,なたね油 ごま油,小麦粉,ごま ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,にんじん もやし,ねぎ,にら <u>,キャベツ</u> ホールコーン,きゅうり	619 23.2	
6 水	牛乳	ご飯 さけの照り焼き 五目豆 豚汁	牛乳,さけ,鶏肉 大豆,豚肉,油揚げ 豆腐,赤みそ	米,なたね油,三温糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ	646 32.1	
7 木	牛乳	ツナピラフ コーンクリームスープ 果物(いちご)	牛乳,ベーコン ツナ,生クリーム	米,乳なしマーがリン なたね油,じゃがいも 小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,いんげん ホールコーン,パセリ,セロリ クリームコーン,ねぎ,いちご	626 19.2	
8 金	牛乳	く 卒業リクエスト給食 <b>四2位四</b> > (だもの かんきつ 「カイスト2位  ★ポトフ 果物(柑橘:せとか)	牛乳,きな粉 ベーコン,豚肉 ウィンナー	パン,上白糖 なたね油,じゃがいも	にんじん,玉葱 <u>,キャベツ</u> セロリ,ねぎ,にんにく,せとか	622 22.1	
11	牛乳	く はしの日献立 > ご飯 春巻き 野菜炒め ザーサイのスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,春巻きの皮 はるさめ,なたね油 小麦粉,かたくり粉	干し椎茸,しょうが,にんじん たけのこ,キャベツ,ねぎ,にら もやし,ザーサイ,はくさい	617	
12 火	牛乳	スパゲッティミートソース ★キャベツとコーンのスープ 果物(いちご)	牛乳,豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 かたくり粉	にんにく,しょうが,セロリ にんじん,玉葱,青ピーマン <u>キャベツ</u> ,パセリ,いちご	645 26.5	
13	牛乳	そっきょう < 卒業リクエスト給食   1位   > チリビーンズライス   ★リクエスト1位   果物(柑橘:デコポン)	牛乳,豚肉,大豆 ベーコン	米,乳なしマーがリン なたね油,三温糖 かたくり粉,マカロニ	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,トマト,セロリ <u>キャベツ</u> ,ねぎ,デコポン	679 24.3	
14	牛乳	かやくご飯 焼きししゃも 野菜のおかか炒め みそキムチ汁	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,ししゃも 豆腐,赤みそ	米,こんにゃく なたね油,三温糖 じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸 キャベツ,もやし,だいこん はくさい,ねぎ	620 26.8	
15 金	牛乳	ばん にく ご <b>飯 肉じゃが 豆腐のみそ</b> 汁	牛乳,豚肉,豆腐 揚げボール わかめ,油揚げ	米,こんにゃく じゃがいも なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,いんげん ねぎ	642 23.6	
18	牛乳	カレーライス こんぶのサラダ ヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉 サラダこんぶ ヨーグルト	米,じゃがいも なたね油,小麦粉 ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,りんご,キャベツ きゅうり,ぶどう,黄桃	740 24.0	
19	牛乳	く 卒業・進級®お祝い献立® >  ***********************************	牛乳,さわら,鶏肉 西京みそ,のり なると,豆腐	米,ごま,三温糖 なたね油	しょうが,こまつな,はくさい にんじん,もやし,だいこん ほうれんそう	608 30.4	

<sup>※</sup>食材料の都合により、献立を変更することがあります。

## 【 給食費のお知らせ 】

3月分の給食費は、2月分と一緒に引落し済みです。 お支払いいただいていないご家庭は、先日お渡ししたお知らせの通り、至急お支払いいただきますよう、お願いいた します。

<sup>★</sup>印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)