

3月のこんだてひょう

家庭数

令和6年度

令和7年2月28日
小金井市立前原小学校

日 / 曜日	献立名	主な材料			エネルギー / タンパク質
		赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
3 月	牛乳 〈ひな祭り献立〉 ♪五目ちらし寿司 てまり汁 三色花ゼリー	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, むきえび, 卵, 刻みのり, 木綿豆腐	米, 三温糖, なたね油, てまりふ, 白桃ゼリー	にんじん, 干し椎茸, かんぴょう, だいこん, ほうれんそう	569 23.4
4 火	牛乳 カレーピラフ ポテトスープ 果物(柑橘:せとか)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生わかめ	米, 乳なしマーガリン, なたね油, じゃがいも	玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, セロリー, キャベツ, パセリ, せとか	588 17.3
5 水	牛乳 ご飯 さけのみそ焼き じゃがいものきんぴら ばち汁(兵庫県)	牛乳, 鮭, 赤みそ, 油揚げ	米, 三温糖, なたね油, じゃがいも, 乾そうめん, 白いりごま, 糸こんにゃく	しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, 葉ねぎ	581 26.2
6 木	牛乳 マーガリンパン コロッケ もやし炒め キャベツとコーンのスープ	牛乳, 豚肉	マーガリンパン, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, ポテトパウダー, パン粉	にんじん, 玉葱, もやし, 青ピーマン, にんにく, キャベツ, とうもろこし	644 23.8
7 金	牛乳 マーボー丼 ★野菜のナムル わかめスープ	牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 鶏肉, 生わかめ, 八丁みそ	米, なたね油, かたくり粉, ごま油, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, にら, りょくとうもやし, こまつな	596 25.4
10 月	牛乳 ツナピラフ サウピカンサラダ ♪コーンクリームスープ	牛乳, ツナ, ベーコン, 調理牛乳, 生クリーム	米, 乳なしマーガリン, なたね油, じゃがいも, 上白糖, 小麦粉, 有塩バター	玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, パセリ	706 19.5
11 火	牛乳 〈はしの日献立〉 ご飯 白身魚のフライ 野菜のガーリック炒め みそけんちん汁	牛乳, メルルーサ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 小麦粉, パン粉, なたね油, じゃがいも, 板こんにゃく	キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, にんにく, ごぼう, だいこん, ねぎ	624 24.9
12 水	牛乳 和風スープスパゲッティ 海藻サラダ 果物(りんご)	牛乳, ベーコン, 花かつお, 刻みのり, 海藻ミックス	スパゲッティ, ごま油, なたね油, かたくり粉, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, ぶなしめじ, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, りんご	552 20.6
13 木	牛乳 ★ビビンバ きゅうりのごまじょうゆ炒め わかたまスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 生わかめ, 卵	米, 三温糖, ごま油, なたね油, かたくり粉	にんにく, こまつな, にんじん, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう	537 23.3
14 金	牛乳 チリビーンズライス せん切り野菜のスープ 果物(柑橘:たんかん)	牛乳, 大豆, 豚肉, 鶏肉	米, 乳なしマーガリン, なたね油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, りょくとうもやし, セロリー, たんかん	612 23.6
17 月	牛乳 ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 果物(いちご)	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 鶏肉, テンメンジャン	蒸し中華めん, ごま油, 三温糖, かたくり粉, なたね油	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, チンゲンツアイ, もやし, いちご	611 24.4
18 火	牛乳 かやくご飯 ししゃもの天ぷら ★野菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ	米, 糸こんにゃく, なたね油, 三温糖, 小麦粉, 米粉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, こまつな, はくさい, りょくとうもやし, ねぎ	602 26.7
19 水	牛乳 カレーライス ボイル野菜 アイスクリーム	牛乳, 豚肉, アイスクリーム	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 乳なしマーガリン, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 夏みかんジャム, キャベツ, もやし, きゅうり	745 21.2

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★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)

♪全員リクエストを実施中です。

前原小学校の開校60周年を記念して、前原小学校のリーダーである6年生一人一人が好きな給食が出るというリクエストです。前原小学校の給食を一番食べている6年生が、おすすめするメニューです。今月は2種類のメニューが出ます。当日をお楽しみに。

なお、全員リクエストのメニューには、メニューの前に♪印をつけています。