



3月 献立表



令和6年度

目黒区立鷹番小学校

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		その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	鮭ちらし寿司	○	生鮭, たまご		米, 精麦, 砂糖	米油, 白ごま		れんこん, むきえだまめ	米酢, 塩, 酒	600 kcal
	すまし汁		絹ごし豆腐, 蒸しかまぼこ			にんじん, ほうれんそう	えのきたけ	出し昆布, 花かつお, 塩, しょうゆ, 本みりん	25.3 g	
	いちご桜餅 (長命寺)		あずき	白玉粉, 砂糖, 薄力粉, 中ざら糖			ピーツ, いちご	塩	13.8 g	
									2.0 g	
4火	ご飯	○			米, 精麦					667 kcal
	四川豆腐		豚ひき肉, 絹ごし豆腐	砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ	花かつお, しょうゆ, 酒, トウバンジャン	22.4 g	
	キャベツとわかめのナムル			カットわかめ		白ごま, 白ごま(すり), ごま油	にんじん	キャベツ	しょうゆ, こしょう, 塩	18.9 g
	大学芋				さつまいも, 砂糖, 水あめ	米油, 黒ゴマ		しょうゆ, 米酢	1.7 g	
5水	スパゲティミートソース	○	アガー, 豚ひき肉	粉チーズ	スパゲティ, 砂糖	米油, バター	にんじん, ホールトマト(缶), パセリ	にんにく, 玉葱, セロリ	ナツメグ, 塩, 黒しょう, 中濃ソース, トマトペースト, ロリエ, パブリカ, トマトケチャップ, 赤ワイン	609 kcal
	ジャガイモのオープン焼き				じゃがいも	オリーブ油			塩, こしょう, ガーリックパウダー, ローズマリー	25.4 g
	キャロットラペ				砂糖	オリーブ油	にんじん		粒入りマスタード, ぶどう酢, 塩, こしょう, パジル	18.3 g
	果物(いちご)							いちご		1.6 g
6木	ご飯	6-2お楽しみ給食			米					625 kcal
	具沢山みそしる	○	生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉葱, はくさい	出し昆布, 煮干し	29.0 g
	魚のごまみそ焼き		さわら, 赤みそ	砂糖, でん粉	白ごま	しょうが	しょうゆ, 酒, 本みりん, トマトケチャップ	22.4 g		
	大根と豚バラの炒め煮		豚バラ	砂糖	ごま油	にんじん, こねぎ	にんにく, 大根	しょうゆ, オイスターソース	2.1 g	
7金	揚げパン	○	きな粉		コッペパン, 砂糖	米ぬか油			塩	688 kcal
	コーンクリームスープ		ベーコン, 豆乳	牛乳	薄力粉	米油, バター	パセリ	玉葱, ホールコーン, クリームコーン	ロリエ, 鶏がら, 塩, こしょう	21.2 g
	チーズ入りサラダ			プロセスチーズ(ダイス)	じゃがいも, 砂糖	米油	にんじん	きゅうり, 玉葱	米酢, 白ワイン, 本みりん, 塩	29.9 g
	フルーツポンチ		給食委員会オリジナル献立		砂糖			みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, レモン	サイダー	2.7 g
10月	パエリア	○	鶏もも肉, やりいか, パナメイエビ		米	オリーブ油	ピーマン, 赤ピーマン	にんにく, 玉葱	塩, サフラン, 鶏がら, ロリエ, 白ワイン, 黒こしょう	602 kcal
	ミモザサラダ		たまご	砂糖	米油	にんじん	キャベツ, ホールコーン, 玉葱	米酢, 塩, こしょう	22.0 g	
	チュロス		たまご	牛乳	強力粉, 砂糖, グラニュー糖	バター, 米ぬか油		ベーキングパウダー, バニラエッセンス, シナモン	22.6 g	
	世界の料理: スペイン								1.6 g	
11火	ご飯	3.11東北応援メニュー		6-1お楽しみ給食		米				633 kcal
	せんべい汁	○	鶏もも肉		こんにやく, 南部せんべい		にんじん	大根, ごぼう, 長ねぎ	出し昆布, 花かつお, 酒, 塩, しょうゆ, 本みりん	28.5 g
	イナダの南部焼き		ぶり	でん粉	黒ごま, 白ごま	しょうが	しょうゆ, 本みりん, 酒	23.6 g		
	切昆布の煮物		油揚げ	こんぶ	砂糖	米油	にんじん	花かつお, しょうゆ, 酒, 本みりん	2.4 g	
12水	ご飯	○			米, 精麦					638 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	米油, ごま油	にんじん, にら	たけのこ, もやし, 長ねぎ	紹興酒, 豚骨, しょうゆ, 本みりん, 塩, こしょう	22.3 g	
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でん粉, ぎょうざの皮, 薄力粉	ごま油, 米ぬか油	にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	21.1 g	
	中華風野菜		給食委員会オリジナル献立		砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, 大根	塩, しょうゆ, 米酢, ラー油	2.1 g
13木	コッペパン	○			コッペパン					596 kcal
	レンズマメのスープ		レンズまめ		米油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉葱, キャベツ	鶏がら, ロリエ, 塩, こしょう, 白ワイン	24.6 g	
	コテージパイ		豚ひき肉, 豆乳	薄力粉, じゃがいも	オリーブ油	にんじん, ホールトマト(缶)	にんにく, 玉葱	塩, 黒こしょう, トマトケチャップ, ロリエ, オールスパイス, こしょう	23.4 g	
	トライフル		世界の料理・イギリス		ブレンヨーグルト, ホイップクリーム	食パン, 砂糖		黄桃缶, いちご	オレンジキュラソー	2.6 g

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。



3月 献立表



令和6年度

目黒区立鷹番小学校

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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
14金	ビビンバ	○	豚ひき肉、たまご		米、精麦、砂糖、でん粉	米油、白ごま(すり)、ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、だいずもやし、大根	しょうゆ、酒、本みりん、コチジャン、塩、米酢、とうがらし	637 kcal	
	トックワカメスープ			カットわかめ	トック	ごま油、白ごま		長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、本みりん	25.8 g	
	果物(りんご)							りんご		21.8 g	
	給食委員会オリジナル献立									2.5 g	
17月	鯛飯	○	真鯛		米				花かつお、出し昆布、うすくちしょうゆ、酒、塩	591 kcal	
	いもたき			鶏モモ肉、生揚げ	さといも、こんにゃく		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	出し昆布、煮干し、酒、塩、しょうゆ、本みりん	22.6 g	
	のり塩大豆			大豆	あおのり	でん粉	米ぬか油		塩	18.8 g	
	みかんゼリー	愛媛県郷土料理	アガー		砂糖			ミカンジュース、みかん缶(果肉)	白ワイン	2.2 g	
18火	キーマカレー	○	ベーコン、豚ひき肉、ひよこまめ		米、精麦、薄力粉	米油、バター	にんじん、ホールトマト(缶)	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー	ターメリック、赤ワイン、鶏がら、ロリエ、トマトケチャップ、トマトピューレ、チャツネ、オースルバイス、グローブ、ガラムマサラ、クミン、塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、しょうゆ	660 kcal	
	もやしのサラダ			ベーコン		砂糖		にんじん	もやし、きゅうり、にんにく	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	23.7 g
	果物(ブラッドオレンジ)							ブラッドオレンジ		23.0 g	
										1.6 g	
19水	鶏南蛮うどん	○	鶏モモ肉、油揚げ		でん粉、冷凍うどん	米油	にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ	しょうゆ、酒、出し昆布、かつお厚削り節、塩、本みりん、とうがらし	618 kcal	
	野菜の梅ごまだれ				砂糖	白ごま、白ごま(すり)	にんじん	キャベツ、きゅうり、梅干し	本みりん、しょうゆ、だし汁、塩	23.1 g	
	さつまぼたもち			きな粉	米、もち米、さつまいも、砂糖					17.0 g	
	春のお彼岸									2.1 g	
21金	紅白ごはん	ジョア(マスカット)	卒業お祝いメニュー		米、黒米					717 kcal	
	すまし汁		絹ごし豆腐				にんじん、ほうれんそう	長ねぎ	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん	23.6 g	
	鶏の唐揚げ		鶏モモ肉	でん粉、薄力粉	米ぬか油		しょうが	酒、本みりん、しょうゆ	21.5 g		
	ごまあえ			砂糖	白ごま、白練りごま	にんじん、小松菜	もやし	しょうゆ、酒	2.1 g		
	ブラウニー		豆乳	薄力粉、砂糖、はちみつ	米油		干しぶどう	ビュアココア、ベーキングパウダー、ラム酒			

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。

マナーを守って食べましたか？



給食は空腹を満たす食事というだけではなく、栄養バランスの取れた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことができる「生きた教材」です。1年間の給食で学んだことを振り返ってみましょう。

4月の給食は
9日(水)から始まります。
ランチョンマット、ハンカチを忘れずに
持ってくるようにしましょう。

