

3月 よてい献立表

日	曜日	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)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
2	月	○	ご飯 カレー肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 大根 きゅうり	599	23.9	
3	火	○	ゆかりご飯 さわらのゆずしょうゆだれ ひな祭り汁 切干大根とベーコン炒め 桜もち	牛乳 さわら わかめ かま ぼこ ベーコン	ゆかりご飯 米ぬか油 砂 糖 でん粉 さくらもち	ゆず 人参 たけのこ えのきたけ 長 ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	665	27.9	
4	水	○	おさつごまパン ポークカツマトソース 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 豚肉 ウインナー	おさつごまパン 小麦粉 パン粉 米ぬか油 砂糖 でん粉 大麦	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろ こし グリンピース	653	27.9	
5	木	○	ご飯 鶏肉の香味だれ 小松菜のみそ汁 肉入りきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚 肉	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 小松 菜 ごぼう 人参 こんにゃく	614	26.8	
6	金	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 鶏卵 昆布	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ご ま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 大根 白菜	588	24.5	
9	月	○	和風あんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ(1コ) もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 むしかまぼこ 青の り 豚肉 油揚げ かつお 節	うどん 米粉 でん粉 米ぬ か油 さともいも 砂糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし きゅうり 梅	588	27.3	
10	火	○	ご飯 さけの塩焼き にらたま汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さけ 豆腐 鶏卵 鶏 肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃ がいも 砂糖	玉ねぎ 人参 生姜 グリンピース	627	29.1	
11	水	○	赤飯 花型ハンバーグ 鶏肉とかぶのすまし汁 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 鶏肉	赤飯 米ぬか油 砂糖 で ん粉 米粉ケーキ	人参 かぶ 長ねぎ 緑豆もやし ほう れん草	661	24.1	
12	木	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ パット・バック・ルアムミット(ミックス野菜炒め)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 え び	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー	604	27.0	
13	金	○	バターロール マカロニのクリームシチュー こんにゃくとツナのサラダ いちご(2コ)	牛乳 鶏肉 生クリーム ツ ナ	バターロール 米ぬか油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリン ピース 緑豆もやし こんにゃく パプリ カ きゅうり いちご	632	24.2	
16	月	○	ご飯 あじフライ なめこのみそ汁 鶏ちゃん焼き	牛乳 あじ みそ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 米ぬ か油 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ に んにく キャベツ なら	645	27.3	
17	火	○	ご飯 生揚げのうま煮 小松菜のしらす和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ しらすぼし	米 米ぬか油 砂糖 でん 粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 緑豆もやし 小松菜	635	28.1	
18	水	○	マーブルデニッシュパン 豚肉とキャベツの煮込み コーンソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	マーブルデニッシュパン 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 エリンギ とうもろこし	646	21.4	
19	木	○	ご飯 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	
23	月	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) フレンチサラダ でこぼん(柑橘)	牛乳 牛肉	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 とう もろこし パプリカ キャベツ きゅうり でこぼん	686	22.4	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	631	25.7
							学校給食摂取基準	650	21~32

稲城市web
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」
や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報は
インターネット上でも見ることができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食
【公式】
インスタグラム





クックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」

3月 給食だより

今年度も残り一か月となりました。皆さんはどんな一年間を過ごしてきましたか？春は、卒業や入学・進級などがあり、節目の季節でもあります。思い出に残る楽しい時間を過ごしてください。

～卒業生の皆さんへ～

小学6年生の皆さんと中学3年生の皆さんは、卒業を控えワクワク、ドキドキしていることと思います。今まで経験してきたことを糧に、それぞれの場所で頑張ってください。調理場職員一同、心より応援しています。



食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「できた」と思うものに、○をつけてみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？ <input type="checkbox"/>	給食の牛乳は残さず飲めましたか？ <input type="checkbox"/>	野菜を毎日、食べていましたか？ <input type="checkbox"/>
朝ごはんは、毎日食べましたか？ <input type="checkbox"/>	食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ <input type="checkbox"/>	食事の手洗いは、よくできましたか？ <input type="checkbox"/>
食事の並べ方にも気を付けて食べることができましたか？ <input type="checkbox"/>	給食当番の仕事は、しっかりできましたか？ <input type="checkbox"/>	はしを正しく使い、おわんを手に持って食べていましたか？ <input type="checkbox"/>

いくつ「○」がつかまりましたか？「○」が多かった人は、よい食習慣を身につけられているということです。「○」の数が少ない人は、来年度1つでも「○」が多くできるようにしましょう。

1年間ありがとうございました！

今年度も1年間、稲城市学校給食調理場の給食と食育の取り組みに、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も給食に携わる全職員で力を合わせ、子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、安心して安全な給食を提供していきたいと思っております。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



◆・◆・今月の給食について・◆・◆

- * 《3日》ひな祭り献立・・・ひな祭りは桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事食です。
- * 《11日》お祝い献立・・・赤飯は、お祝いの席でよく食べられる料理です。卒業生をお祝いしましょう。
- * 《12日》世界の料理 パット・パック・ルアムミット（タイ）・・・エビの入ったタイ風の野菜炒めです。
- * 《16日》ご当地給食 鶏ちゃん焼き（岐阜県）・・・鶏肉と季節の野菜に特製のたれを絡めて炒めた料理です。

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和8年3月19日（木）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和8年3月17日（火）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和8年3月16日（月）