

Table with 6 columns (2-6) and 2 rows. Column 2: むぎごはん チキンストロガノフ. Column 3: ちらしごはん(ごはん). Column 4: ごはん ふりかけ* とりじゃが. Column 5: ぶどうパン ポテトグラタン. Column 6: そぼろごはん(ごはん). Includes ingredients and energy values.

エネルギー 743kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6g エネルギー 610kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 649kcal たんぱく質 27.0g エネルギー 639kcal たんぱく質 31.3g

Table with 4 columns (9-13) and 2 rows. Column 9: きなこパン(はいがコッパン)*. Column 10: ごはん ごましお. Column 11: ミニロールパン. Column 12: ごはん さんまのかば焼き. Column 13: ビンパン(むぎごはん)*.

季節の食品のプロットリーについて知る ごまについて知る パスタについて知る さんまのかば焼きについて知る 季節の食品のわかめについて知る

Table with 4 columns (9-13) and 2 rows. Column 9: きなこパン. Column 10: ごはん. Column 11: ミニロールパン. Column 12: ごはん. Column 13: ビンパン. Includes ingredients and energy values.

エネルギー 682kcal たんぱく質 27.1g エネルギー 647kcal たんぱく質 26.4g エネルギー 589kcal たんぱく質 26.6g エネルギー 681kcal たんぱく質 23.2g エネルギー 628kcal たんぱく質 29.7g

Table with 4 columns (16-19) and 2 rows. Column 16: ロールパン. Column 17: ごはん やきのり. Column 18: むぎごはん チキンカレー. Column 19: ビーンズサンド.

せとかについて知る ◎一年間の食生活をふり返る チーズについて知る 季節の食品のバセリについて知る

Table with 4 columns (16-19) and 2 rows. Column 16: ロールパン. Column 17: ごはん. Column 18: むぎごはん. Column 19: ビーンズサンド. Includes ingredients and energy values.

エネルギー 641kcal たんぱく質 33.2g エネルギー 679kcal たんぱく質 27.4g エネルギー 722kcal たんぱく質 28.1g エネルギー 662kcal たんぱく質 28.9g

学校給食費の口座振替日(納期限)
・第9期 令和8年3月2日(月) (2・3月分)

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!
*がついた料理はレシピを紹介しています。

今月の献立の作り方を紹介します

桃のつぼみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。3月の献立から、ご家庭でも味わっていただきたい献立を紹介します。

【さんまのかば焼き】(4人分)

Recipe table for さんまのかば焼き. Ingredients: 揚げ油, さんま, 片栗粉, 水, 砂糖, しょうゆ, 酒.

- ①さんまは、半分の長さに切る
②なべにカッコ内の水と調味料を入れて煮立たせ、たれを作る。
③さんまに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
④③に、②のたれをからめる。

【とりじゃが】(4人分)

Recipe table for とりじゃが. Ingredients: 炒め油, とり肉, にんにく, 酒, にんじん, たまねぎ, 水, じゃが芋, 塩, こしょう.

- ①にんにくはすりおろし、にんじん・じゃが芋はいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
②とり肉にすりおろしたにんにく、酒で下味をつける。
③油でとり肉・にんじん・たまねぎを炒める。
④水を入れ、じゃが芋を加えて煮る。
⑤ひと煮立ちしたら、あくを取り、調味料を順に入れて、さらに煮る。
⑥むき枝豆を入れて仕上げる。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

Table with 3 columns: 献立名, 加工食品名, アレルギーの原因物質 (卵, 乳, 小麦).

令和8年3月(2026年3月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 14回

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。
【給食目標】
一年間の食生活をふり返ろう
【今月のねらい】
一年間の給食から自分の生活に活かせることを考える

*ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。*飲用牛乳は全学年200ccです。