



# 3月よていこんだてひょう

八王子市立第五小学校



ひ	ようび	こんだてめい			赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をもとのえるもの	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主食	のみもの	主菜 副菜など				
2	げつ	キムチチャーハン	牛乳	ツナポテトぎょうざ わかめスープ くだもの	ぶたにく、ツナ、とりにく、 カットわかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、 じゃがいも、ぎょうざのかわ、 ごま	にんじん、はくさいキムチ、 こまつな、たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、いちご	634kcal 22g
3	か	もものせつく ちらしずし	牛乳	あかうおのりきゅうやき かきたまじる ひなまつりフルーツしらたま	とりにく、あぶらあげ、あかうお、 みそ、たまご、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、でんぷん、 あぶら、しらたまこ	ほしいたけ、かんぴょう、にんじん、 れんこん、さやえんどう、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、いちご、 みかん、もも	675kcal 30.3g
4	すい	人気メニュー きなこあげパン	牛乳	はくさいのクリームに わかめとツナのサラダ	きなこ、とりにく、ベーコン、 しろいんげんまめ、なまクリーム、 ツナ、カットわかめ、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、ごま、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、 しめじ、パセリ、きゅうり、 もやし、ホールコーン	731kcal 25.6g
5	もく	ごはん	牛乳	まつかぜやき あさづけ さつまいものみそしる	とうふ、とりにく、たまご、みそ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、ごまあぶら、さとう、 さつまいも	ながねぎ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ	616kcal 24.5g
6	きん	100年 いばらき みそにこみうどん	牛乳	ぶたしゃぶサラダ くきわかめのきんぴら ほしいものカップケーキ	とりにく、あぶらあげ、みそ、 ぶたにく、くきわかめ、たまご、 ぎゅうにゅう	なまうどん、ごま、ごまあぶら、 さとう、バター、あぶら、こむぎこ、 ベーキングパウダー、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ほしいたけ、にんにく、しょうが、 もやし、キャベツ、ごぼう、れんこん、 さやいんげん	656kcal 24.6g
9	げつ	旬：しんじゃが ごはん	牛乳	さばのカレーやき しんじゃがのそぼろに ほうれんそうのあえもの くだもの	さば、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、 さとう、でんぷん、あぶら、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ほうれん、そうはるか	726kcal 25.3g
10	か	やさしい350 スパゲティ ミートソース	牛乳	はくさいスープ ウィンナーソーテー フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ、ベーコン、 ヨーグルト、ウィンナー、 ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、トマト、はくさい、 えのきたけ、みかん、もも	657kcal 25.7g
11	すい	防災をまなぶ さんりく わかめごはん	牛乳	ささかまほこのなんぶあ げ はちはいじる ちゃつ くだもの	カットわかめ、ささかまほこ、 あぶらあげ、とうふ、 きざみこんぶ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、こむぎこ、さといも、 でんぷん、さとう、あぶら、ごま	ごぼう、にんじん、ながねぎ、 だいこん、はくさい、ほしいたけ、 れんこん、オレンジ	593kcal 20g
12	もく	ごはん	牛乳	ワンタンスープ まめナッツこくとう	ぶたにく、いりだいず、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、 ワンタンのかわ、アーモンド、 くろさとう	きりぼしだいこん、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、 チンゲンサイ、ほしいたけ	638kcal 22.2g
13	きん	旬：なばな ごはん	牛乳	やきさけ なのはなのツナあえ とんじる くだもの	さけ、ツナ、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、じゃがいも、 あぶら、こんにやく	もやし、なばな、にんじん、 ホールコーン、ごぼう、だいこん、 なかねぎ、オレンジ	605kcal 29.2g
16	げつ	あんかけ やきそば	牛乳	コーンとたまごのスープ のりしおポテト	ぶたにく、いか、たまご、 あおのり、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら、 でんぷん、ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、 にら、もやし、ほしいたけ、 ホールコーン	602kcal 22.8g
17	か	たきやまじょうごせん うじてる ごはん	牛乳	さかなのさくらふうあられあげ おだわらかまほこのごまあえ よいいまちの トントロリンスープ	ます、かまぼこ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎきび、あかまい、 こむぎこ、でんぷん、 ごまあぶら	にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、ホールコーン、 ながねぎ	657kcal 28.5g
18	すい	カレー ライス	牛乳	たまねぎドレッシングの おんサラダ とりのからあげ くだもの	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、でんぷん、 あぶら、バター、さとう、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、 ホールコーン、にんにく、しょうが	737kcal 23.5g
19	もく	おいおいこんだて せきはん	牛乳	わふうハンバーグ やさいとじゃこのおひたし おいおいすましじる くだもの	とうふ、ぶたにく、たまご、 ちりめんじゃこ、かまぼこ、 あずき、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、パンこ、 あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ、こまつな、 にんじん、だいこん、えのきたけ、 オレンジ	633kcal 27.3g
23	げつ	ソフト フランス	のせみ しめく のト	エビマカロニグラタン しろいんげんまめのスープ やさしいピクルス	むきえび、とりにく、チーズ、 ベーコン、 しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、 バター、じゃがいも、あぶら、 さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、にんにく、 だいこん、きゅうり、にんじん	628kcal 20.4g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

## ひなまつり献立

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と  
幸せを願ってお祝いする行事で、  
『桃の節句』ともよばれます。  
3日(火)の給食では、「ちらし寿司」と  
「ひなまつり白玉」をいただきます。



## 卒業お祝い献立

もち米に、「小豆」または「ささげ」を混ぜて  
蒸したおこわです。昔から、お祝いごとの  
ある日に食べられてきました。  
6年生の卒業を祝って、  
19日(木)の給食でいただきます。

