

3月

献立予定表

八王子市立小宮小学校

ひ 日にち ようび	献立名			主な材料名			栄養価	
	主食	牛乳	主菜 副菜など	からだの血や肉になる あかの食品	熱や力のもとになる きいろの食品	からだの調子を整える みどりの食品	エネルギー kcal たんぱくしつ g	
3月	ちらし寿司	牛乳	赤魚の利休焼き かきたま汁 ひなまつり白玉	とりにく、あぶらあげ、のり、あかうお、みそ、たまご、わかめ、けずり、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぷん、しらたまこ	しいたけ、かんぴょう、にんじん、さやいんげん、れんこん、しょうが、たまねぎ、こまつな、ながねぎ	679kcal 29.9g	すきなもの給食 デザート1位
4火	氏照ごはん	牛乳	ますの桜揚げ(※1) 小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロリンスープ	ます、かまぼこ、ぶたにく、たまご、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、きび、こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、しょうが、えのき、コーン、ながねぎ、ほうれんそう	656kcal 28.4g	滝山城御膳
5水	ごはん	牛乳	ゆず香る鶏の照り焼き 呉汁 野菜のおかか和え いちご	とりにく、だいず、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、にぼし、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	ゆずじゃむ、にんじん、だいこん、ながねぎ、はくさい、もやし、いちご	640kcal 26.5g	八王子産ゆず
6木	ごはん	牛乳	鯖の塩焼き 新じゃがのピリ辛煮 磯香和え	さば、とりにく、のり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、新じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぷん	ながねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、もやし、しめじ、こまつな	674kcal 25.1g	
7金	きなこ揚げパン	牛乳	魚介のミルクスープ フレンチサラダ	きなこ、えび、いか、とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ	パン、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン	621kcal 23.8g	すきなもの給食 主食1位
10月	The 八王子グリーンカレー!!	牛乳	ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ツナ、わかめ、ヨーグルト	こめ、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごまあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、コーン、キャベツ、もやし、フルーツミックス	692kcal 19.4g	推しカレー
11火	ごもくふかし	牛乳	笹かまぼこの南部揚げ ざくざく わかめとツナの和えもの	あぶらあげ、ささかまぼこ、とりにく、とうふ、けずり、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ、さといも、こんにゃく、ごまあぶら、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、しめじ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、きゅうり、もやし、コーン	625kcal 23.6g	
12水	八王子ラーメン	牛乳	ポテト餃子 くだもの果物	ぶたにく、うずらたまご、けずり、にぼし、ベーコン、ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、コーン、きくらげ、もやし、こまつな、たまねぎ、くだもの	630kcal 24.2g	
13木	阿蘇たかな飯(※2)	牛乳	さわらのごまみそ焼き まめ豆とひじきの煮物 のっぺい汁	たまご、さわら、みそ、だいず、あぶらあげ、ひじき、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう、あぶら、こんにゃく、でんぷん	たかなづけ、ながねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、はくさい、だいこん、たまねぎ	631kcal 29.5g	100年フード 阿蘇たかな漬
14金	パン	牛乳	ポテトグラタン ミネストローネ 温野菜サラダ	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ、けずり、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	たまねぎ、グリンピース、にんじん、キャベツ、トマト、セロリ、きゅうり、だいこん、もやし、コーン	643kcal 23g	
17月	ソースカツ丼	ジョア	にらたまみそ汁 菜の花のじゃこの和え物	とりにく、たまご、とうふ、みそ、けずり、じゃこ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にら、えのきたけ、だいこん、なのはな、もやし、にんじん	622kcal 23.2g	
18火	スパゲティミートソース	牛乳	白いんげん豆のスープ くだもの果物	ぶたにく、チーズ、とりにく、しろいんげんまめ、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト、はくさい、くだもの	643kcal 25.6g	野菜350
19水	赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き お祝いすまし汁 小松菜の煮びたし	あずき、ぶり、かまぼこ、とうふ、わかめ、こんぶ、けずり、じゃこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごま、さとう、あぶら	しょうが、えのきたけ、みずな、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん	612kcal 25.6g	卒業祝い献立
21金	6年生 バイキング給食 ※1～5年生は給食はありません。							

※果物は季節にあわせたもの(いちごや柑橘類など)をだします。

(※1)4日(水)に提供予定の「ますの桜揚げ」には桜の塩漬けを使用します。食物アレルギーの関係で除去を希望の方はご連絡ください。
詳細につきましては、全児童に配付した2月10日付の通知文書と同一の内容です。
(※2)13日(木)に提供予定の「阿蘇たかな飯」に使用するたかな漬けの原材料は、阿蘇高菜、食塩、うこんです。食塩とうこんで熟成発酵させたものになります。