

3月 献立予定表



ひょうび 日・曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりやうめい 主な材料名			えいりやうか 栄養価
	しゆしよく 主食	のみ もの	おかず(主菜・副菜)など	からだのちにく 血や肉になる あか しょくひん 赤の食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろい しょくひん 黄色の食品	からだのちやうし 調子を整える みどり しょくひん 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
2月	ごはん		てづくりふりかけ さばのカレーやき なのはなのツナあえ みそしる	けずりがし さば ツナ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	もやし なばな にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな しめじ	662kcal 25.3g
3火	ちらしずし 桃の節句		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 けずりがし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま でんぱん しらたまこ	しいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう しょうが たまねぎ こまつな えのき みかん パイン	672kcal 30.3g
4水	スパゲティ ミートソース		はくさいスープ ヨーグルトのオレンジソース	がたにく チーズ ベーコン けずりがし ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい えのきたけ オレンジジュース	654kcal 25.4g
5木	うじてるごはん 滝山城御膳		さかなのさくらふうあられやき おだわらかまぼこのごまあえ	ます みそ かまぼこ がたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ むぎきび マヨネーズ さとう がぶあられ ごま でんぱん	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	614kcal 28.2g
6金	ごはん		ぎせいどうふ あさづけ さつまいものみそしる くだもの	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ しいたけ はくさい にんじん えのき くだもの	633kcal 24.6g
9月	きなこあげパン		はくさいのクリームに じゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン しろいんげんまめ じゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり もやし	693kcal 25.5g
10火	ごはん		やきじゃけ いりどり ごじる くだもの	さけ とりにく だいち がたにく とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとも こんにやく さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう はくさい だいこん ながねぎ くだもの	633kcal 31.8g
11水	さんりく わかめごはん 復興支援		ささかまぼこのなんがあげ はっぱいじる きりぼしだいこんとツナのいために くだもの	わかめ ささかまぼこ とうふ あぶらあげ けずりがし ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ あぶら さとも でんぱん さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん はくさい しいたけ くだもの	600kcal 20.2g
12木	とりごぼうピラフ 100年フード:茨城県		ABCスープ フレンチサラダ	とりにく ベーコン けずりがし たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう マカロニ こむぎこ バター ほしいも	ごぼう たまねぎ グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり コーン	681kcal 18.8g
13金	ビビンバ		コーンとたまごのスープ まめこくとう	ぎゅうにुक たまご けずりがし だいち ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン	610kcal 22g
16月	こくとうパン		マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ やさいのピクルス ジョア(プレーン)	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン しろいんげんまめ けずりがし ジョア	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター じゃがいも 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	645kcal 24.2g
17火	ごはん 2-2リクエスト		とりのからあげ キャベツのピリからいために えのきのみそしる	とりにく くきわかめ わかめ あぶらあげ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	629kcal 23.6g
18水	ゆかりごはん		やきししゃも 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	ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぱん ごまあぶら	ゆかり たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう くだもの	612kcal 21.3g
19木	カレーライス 1-2リクエスト		たまねぎドレッシングのおんサラダ フルーツポンチ	がたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース キャベツ コーン みかん パイン	654kcal 17.5g
23月	せきはん 卒業お祝い		わふうハンバーグ やさいとじゃこのおひたし おいわいすましじる くだもの	あずき とうふ がたにく ぎゅうにुक たまご じゃこ とりにく かまぼこ こんぶ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら パンこ さとう でんぱん	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 ながねぎ くだもの	631kcal 27.4g

献立は食材などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

くだもの種類は献立表には載せていませんが、季節のくだものなどを随時使用します。

1年間ありがとうございました。

保護者の皆様には、白衣の洗濯等にご協力いただき、誠にありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

*太字になっているやさいは、八王子産を使用する予定です。

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、お祝いごとのある白に食べられてきました。6年生の卒業を祝って、23日の給食でいただきます。

クロームブック
はちおうじしが
八王子市GIGAスクール情報ポータル
サイトに食育ページがありますので、
ご活用ください！

はちっくルーム
食育メモや調理動画など、
学習の役に立つ食育情報が満載です！
お家ででも学校でも、ぜひご覧ください！

掲載場所: 八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっくルーム→食育
このアイコンが目印★