

# 3月のこんだてひょう

# March

令和7年度

八王子市立元木小学校 15回



ひ 日 曜日	こんだてめい 献立名		おも ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g		
	しゅしよく 主食	飲み 物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜など	あか 血や肉になるもの		ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ ちようし ととの 身体の調子を整えるもの
2月	カレーライス	牛乳	たまねぎドレッシングの温サラダ くだもの 果物		ぶたにく 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 グリンピース りんご キャベツ コーン	628kcal 17.8g
3火	ちらしずし もも せつく 桃の節句	牛乳	あかうお りきゅう 赤魚の利休やき かきたま汁 ひなまつりフルーツ白玉		とりにく あぶらあげ とうふ あかうお みそ たまご 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 りんご みかん パイン	673kcal 30.2g
4水	はちおうじ 八王子ラーメン ふくしま 福島	牛乳	うずら たまご うずら卵のからめ煮 スタミナきゅうり ほしいものカップケーキ		ぶたにく けずりがし うずら たまご たまご にぼし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう こむぎこ バター ほしいも	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 きゅうり	611kcal 21.9g
5木	ごはん	牛乳	あつや 厚焼きたまご 浅漬け さつまいものみそ汁		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	612kcal 24.2g
6金	ピビンバ	牛乳	コーンとたまごのスープ まめ こんとう 豆ナッツ黒糖		ぎゅうにく たまご けずりがし だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぱん アーモンド	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	637kcal 22.2g
9月	パインパン	ジュ リン ゴ ス	マカロニグラタン 野菜のピクルス しろ 白いんげん豆のスープ		ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ハム けずりがし しろいんげんまめ	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 キャベツ にんにく だいこん きゅうり にんじん りんご	629kcal 18.6g
10火	だいこん はち大根 おろしスパゲティ	牛乳	ABCスープ ブルーベリーヨーグルト		ツナ きざみのり とりにく ハム 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 さとう マカロニ あぶら	えのきたけ だいこん にんにく はくさい たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ ブルーベリー レモン	629kcal 25.3g
11水	さんりく 三陸わかめごはん ぼうさいまな 防災を学ぼう	牛乳	ささかまぼこの南部揚げ 八杯汁 き ぼ だいこん いた に くだもの 切り干し大根とツナの炒め煮 果物		わかめ ささかまぼこ ツナ あぶらあげ とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ さといも あぶら 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	621kcal 20.9g
12木	ハヤシライス しゅんな はな 旬:菜の花	牛乳	な はな しん 菜の花と新じゃがのソテー くだもの 果物		ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが なほな にんじん コーン	635kcal 18.5g
13金	ゆかりごはん しゅんしん 旬:新じゃが	牛乳	やしししゃも 新じゃがのそぼろ煮 あ もの くだもの ほうれんそうの和え物 果物		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 グリンピース ほうれんそう	612kcal 21.3g
16月	きなこあげパン	牛乳	はくさい 白菜のクリーム煮 ツナサラダ		きなこ とりにく ハム しろいんげんまめ ツナ なまクリーム 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 ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ だいこん きゅうり もやし	692kcal 23.7g
17火	ごはん	牛乳	やし 焼しゃけ いりどり ごじる 呉汁		しゃけ とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも 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	620kcal 31.5g
18水	うてる 氏照ごはん たぎやまじょうごせん 滝山城御膳	牛乳	ますの桜風あられ揚げ 小田原かまぼこ の ごまあえ 寄居町のトントロンスープ		ます かまぼこ ぶたにく けずりがし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび こむぎこ でんぱん ぶがあれ 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	657kcal 28.5g
19木	キムチたまご チャーハン	牛乳	ツナポテトぎょうざ わかめスープ いちご		ぶたにく たまご ツナ わかめ とりにく とうふ けずりがし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ぎょうざのかわかく ごま	にんじん キムチ こまつな たまねぎ コーン キャベツ いちご	658kcal 23.6g
23月	せきはん 赤飯 そつぎょういわ 卒業祝い	牛乳	とんかつ 野菜のおひたし いわい じる くだもの お祝いすまし汁 果物		あずき ぶたにく たまご かつおがし とりにく かまぼこ けずりがし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま こむぎこ パンこ あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	706kcal 27.4g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。

★太字は八王子産を使う予定です。

(中学年量)

クロームブック  
はちおうじし ぎが じょうほう  
八王子市GIGAスクール情報ポータル  
しよくいく  
サイトに食育ページができました！

しよくいく ちようりどうが がくしゅう  
食育メモや調理動画など、学習の  
やく た しよくいくじょうほう まんさい  
役に立つ食育情報が満載です！  
うち がっこう らん  
お家でも学校でも、ぜひご覧ください！

はちっこルーム

コンテンツをご紹介（しょうがい）します。

プログラミング タイピング 情報モラル

けいさいばしょ はちおうじし ぎが じょうほう しよくいく  
掲載場所：八王子市GIGAスクール情報ポータル→はちっこルーム→食育