



令和4年度

3月

こんだてよていひょう



八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいひょうめい			栄養価 エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1	水	ごはん 	旬 ごまアーモンドふりかけ なのはなともやしのあえもの なまあげとぶたにくのみそいため くだもの	こめ、アーモンドクラッシュ しろごま、さとう、あぶら	かつおぶしこ、なまあげ ぶたにく、あかみそ、ぎゅうにゅう	もやし、なのはな、にんじん キャベツ、さやえんどう ながねぎ、たけのこ、きくらげ	619 23.5
2	木	ビビンバ 	にらたまスープ ナッツといいこのごまがらめ	こめ、さとう、ごまあぶら しろごま、でんぶん、アーモンド グラニューとう	ぶたにく、とりにく、たまご とうふ、けずりぶし、いりこ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりほしだいこん、もやし こまつな、にら	616 25.2
3	金	ももの節句 ごもくちらし 	よしのじる ひなまつりしらたま	こめ、さとう、さといも こんにゃく、でんぶん、しらたまこ	とりにく、あぶらあげ、とうふ かまぼこ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ほししいたけ、かんぴょう、 にんじん、さやえんどう、 ながねぎ、だいこん トマトジュース、フルーツミックス	627 21.7
6	月	ゆかりごはん 	旬 ししゃものいそべやき しんじゃがのにも ピリカラキャベツ、くだもの	こめ、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、ごまあぶら	ししゃも、あおのり、ぶたにく ぎゅうにゅう	ゆかりこ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ	613 24.4
7	火	セレクト給食！ ・きなこあげパン ・ココアあげパン	はくさいのクリームに じゃこサラダ	コッペパン、さとう、あぶら さといも、こおぎこ、バター ごまあぶら	きなこ、ベーコン、とりにく しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、はくさい ブロッコリー、キャベツ	613 20.1
8	水	なご こんだて ひょうごけん 和み献立(兵庫県) ごまごはん	しらすいitamagoやき のいあえ かすじる	こめ、しろごま、あぶら さとう、じゃがいも、こんにゃく	たまご、しらす、のり、けずりぶし ぶたにく、あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほししいたけ、にら こまつな、にんじん、えのきたけ ごぼう、だいこん、ながねぎ	603 25.3
9	木	キムチ チャーハン 	にくだんごスープ ポップビーンズ	こめ、あぶら、しろごま、でんぶん	ぶたにく、たまご、けずりぶし だいず、あおのり、ぎゅうにゅう	にんじん、キムチ、こまつな しょうが、ながねぎ、はくさい たまねぎ、きくらげ チンゲンサイ	665 24.7
10	金	ふっこうおうえんこんだて 3.11復興応援献立 さんりく 三陸わかめごはん	ささかまぼこのなんぶあげ きりほしだいこんとツナのいために はちあじる、くだもの	こめ、くろごま、こおぎこ、あぶら さといも、でんぶん、さとう ごまあぶら、しろごま	わかめ、ささかまぼこ、ツナ あぶらあげ、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん、はくさい、ほししいたけ きりほしだいこん	609 20.8
13	月	はちおうじ 八王子ラーメン 	ツナポテトぎょうざ くきわかめのしょうがいため	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら しろごま、じゃがいも ぎょうざのかわ	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらのたまご、ツナ、くきわかめ ぎゅうにゅう	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	638 27.4
14	火	キャロットライス クリームソース 	ABCスープ しろみざかなののハーフやき	こめ、オリーブオイル、あぶら こおぎこ、バター アルファベットマカロニ	とりにく、ぎゅうにゅう、けずりぶし メルルーサ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、コーン グリーンピース、はくさい、セロリ にんにく	602 26.4
15	水	カレーライス 	わかめとツナのサラダ くだもの	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう ごまあぶら、しろごま	ぶたにく、カットわかめ、ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、グリーンピース、りんご きゅうり、もやし、コーン いよかん	703 21.8
16	木	たきやまじょう ごぜん 滝山城御膳 うじてる 氏照ごはん	ますのさくらあげ おだわら 小田原かまぼこのごまあえ よりいまち 寄居町のトントロンスープ	こめ、もちごめ、おぎ、きび あかまい、でんぶん、あぶら さとう、しろごま	ます、かまぼこ、ぶたにく たまご、けずりぶし、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、にんじん しょうが、えのきたけ、ながねぎ コーン、ほうれんそう	642 28.1
17	金	ミルクパン 	マカロニグラタン キャベツスープ やさしいピクルス	ミルクパン、マカロニ、あぶら こおぎこ、バター、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり	653 24.7
20	月	スパゲティ ミートソース 	オニオンスープ ブルーベリーヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう	ぶたにく、チーズ、ベーコン けずりぶし、ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト、ブルーベリー	676 25.0
21	火	しゅんぶん ひ 春分の日					
22	水	せきはん 	とりのからあげ すましじる やさしいおかかあえ、くだもの	こめ、もちごめ、くろごま でんぶん、あぶら	ささげ、とりにく、かまぼこ わかめ、とうふ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、にんじん えのきたけ、だいこん、もやし	660 26.1

☆☆献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します☆☆

3月の旬の食材

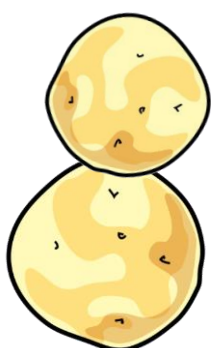
なのはな

野菜としての「菜の花」は、春
を知らせる野菜の一つで、
「なばな」とも呼ばれ
ます。ほんのり苦味
があるのが特徴です。



新じゃが

新じゃがは、収穫したば
かりでみずみずしいのが特
徴です。皮が薄いので皮を
むかずに食べることもで
きます。



いよかん

いよかんは、果汁たっぷりの
果物です。愛媛県の特産品と
して有名です。「伊予かん」は
愛媛県が昔、伊予の国と言わ
れていたことから
名付けられ
たそうです。



保護者のみなさまへ

今年度の給食は3月22日(水)を
もって終了します。1年間、白衣の
洗濯や給食費の振り込み等ご協力
いただきありがとうございました。
新年度の給食は4月7日(金)か
らを予定しています。来年度もど
うぞよろしくお願いいたします。

