



令和5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		おもなざいりょうめい			栄養価	
		しゅしよく	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)	エネルギー たんぱく質	
1	金	せつく ももの節句(ひなまつり) ちらしずし	よしのじる ひなまつりフルーツしらたま	こめ、さとう、さといも こんにゃく、でんぶん、しらたま	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	ほしいたけ、かんぴょう にんじん、れんこん、なかがねぎ さやえんどう、ほうれんそう だいこん、トマトジュース	604 19.6	
4	月	ごはん	ごまアーモンドふりかけ なまあげとぶたにくのみそいため なのはなともやしのあえもの くだもの	こめ、アーモンド、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	キャベツ、にんじん、なかがねぎ たけのこ、きくらげ、もやし なほな	646 23.9	
5	火	なご こんだて みえけん きょうどりようり 和み献立「三重県」の郷土料理 ごはん	とんてき ちゃつ あおさのみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、さとう しろごま	ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ とうふ、あおさ、あかみそ、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、だいこん、にんじん ほしいたけ、れんこん はくさい、えのきたけ、なかがねぎ	697 25.2	
6	水	はちおうじ 八王子ラーメン	ごまあえ スイートパンフキン	ちゅうかめん、あぶら、しろごま ごまあぶら、さとう、さつまいも バター	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらのたまご、なまクリーム ぎゅうにゅう	たけのこ、にんにく、しょうが ホールコーン、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、かぼちゃ	648 24.3	
7	木	ごはん	さけのしおやき ごもくきんぴら にわとりじる、くだもの	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま さといも	さけ、さつまあげ、とりにく あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、れんこん たけのこ、さやいんげん はくさい、こまつな	600 28.6	
8	金	きゅうしよく 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 じゃがいも、こおぎこ、バター ごまあぶら	きなこ、とりにく、ぎゅうにゅう しろいんげんまめ、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 フロッキー、キャベツ	606 18.7	
11	月	ふつこうおうえんこんだて 3.11復興応援献立 ごもくふかし	ささかまほこのなんぶあげ ざくざく わかめとツナのあえもの	こめ、もちごめ、さとう、くろごま こおぎこ、あぶら、さといも こんにゃく、ごまあぶら	あぶらあげ、ささかまほこ とりにく、とうふ、けずりぶし わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ、しめじ ほしいたけ、さやえんどう だいこん、ごぼう、もやし	605 23.7	
12	火	ゆかりごはん	さわらのゆずみそがけ くきわかめのんにくいたため しんじゃがのにももの、くだもの	こめ、さとう、じゃがいも こんにゃく、あぶら、ごまあぶら しろごま	さわら、みそ、ぶたにく くきわかめ、ぎゅうにゅう	ゆかりこ、ゆず、たまねぎ にんじん、さやえんどう にんにく	650 26.7	
13	水	ビビンバ	オニオンスープ まめこどう	こめ、さとう、ごまあぶら しろごま、あぶら、くろざとう	ぶたにく、のり、ベーコン けずりぶし、だいず、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 ほうれんそう、たまねぎ	627 23.7	
14	木	スパゲティ ミートソース	はくさいスープ フルーツポンチ	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、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト、はくさい	653 23.7	
15	金	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、さとう、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、なかがねぎ、はくさい たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ	650 25.7	
18	月	カレーライス	ふくじんづけ ひじきとこまつなのサラダ くだもの	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう しろごま	ぶたにく、ひじき ちりめんじゃこ、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 だいこん、れんこん、こまつな きゅうり	678 20.6	
19	火	バターロールパン	マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ フレンチサラダ	バターロールパン、マカロニ あぶら、こおぎこ、バター	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ ベーコン、けずりぶし	いちごジャム、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース にんじん、キャベツ、ホールコーン	689 25.3	
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日						
21	木	そつぎょう しんがく おいむ こんだて 卒業・進級お祝い献立 せきはん	とりのからあげ さわにわん やさしいじゃこあえ、くだもの	こめ、もちごめ、くろごま でんぶん、あぶら、しらたき	ささげ、とりにく、ぶたにく けずりぶし、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、ほしいたけ、もやし キャベツ、ほうれんそう	704 29.7	

★★★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21日(木)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9日(火)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。

