

3月 31日 まで よていこんだてひょう

八王子市立元八王子小学校

日	曜日	主食	主菜・副菜など	のみのもの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギーたんぱく質
2	月	★旬：菜の花★	菜の花のクリームスープ わかめとツナのサラダ くだもの		きなこ ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	パン さとう じゃがいも こむぎこ あがら ごまあがら しろごま	たまねぎ はくさい キャベツ もやし コーン くだもの にんじん のはな	685kcal 24g
		きなこあげパン						
3	火	★ひなまつり★	赤魚の利休焼き かきたま汁 ひなまつりフルーツ白玉		とりにく あがらあげ あかうお みそ とうふ たまご のり ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ しらたまこ あがら しろごま	えのきたけ かんぴょう しょうが たまねぎ ながねぎ いちご フルーツミックス にんじん さやえんどう こまつな まつちや	642kcal 28.6g
		ちらしずし						
4	水	★6年生が考えた献立★	ジャンボぎょうざ 梅おほかかキャベツ 春雨スープ		とりにく ぶたにく かつおぶしこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぶ はるまきのかわ さとう あがら しろごま ごまあがら	にんにく はくさいキムチ しょうが しいたけ はくさい キャベツ いら うめ ながねぎ にんじん こまつな	602kcal 20.7g
		キムチチャーハン						
5	木	ごはん	豆腐ハンバーグ 浅漬け 豚汁		とりにく ぶたにく あがらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶ じゃがいも こんにやく あがら	たまねぎ しいたけ しょうが えのきたけ はくさい ごぼう だいこん ながねぎ にんじん	618kcal 25.7g
		★茨城県の100年フード★	大豆と鶏の中華炒め ほしものカップケーキ		ぶたにく とうふ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ さとう さつまいも しろごま あがら ごまあがら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン ながねぎ こまつな いんげん	697kcal 27.1g
6	金	ハ王子ラーメン						
9	月	牛丼	いりどり なめこのみそ汁 くだもの		ぎゅうにく とりにく あがらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう でんぶ じゃがいも こんにやく あがら	しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ なめこ ながねぎ くだもの にんじん いんげん	671kcal 26.6g
		★セレクト飲料★	白身魚のパン粉焼き(トマトソース) ベイクドポテト 野菜のポタージュ		ベーコン メルルサー ぎゅうにゅう なまクリーム ミルクコーヒー のむヨーグルト	こめ パンこ さとう じゃがいも オリーブオイル あがら	にんにく たまねぎ コーン りんごジュース トマト にんじん	846kcal 29g
10	火	ガーリックライス						
		★防災を学ぶ献立★	ささかまぼこの南部あげ 切干大根とツナの炒め煮 八杯汁		ささかまぼこ たまご とりにく あがらあげ とうふ ツな わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶ さとう しろごま あがら ごまあがら くらごま	ごぼう だいこん えのきたけ はくさい きりぼしだいこん にんじん	606kcal 22.8g
11	水	三陸わかめごはん						
		★旬：新じゃが★	のりの佃煮 / 焼きししゃも 新じゃがの煮もの ほうれん草の和えもの		ぶたにく のり ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あがら ごまあがら	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	605kcal 22.1g
12	木	ごはん						
		★セレクト飲料★	スタミナきゅうり レタスと卵のスープ		ぶたにく とりにく ベーコン たまご	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ パンこ さとう でんぶ あがら ごまあがら	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり レタス オレンジジュース にんじん	724kcal 20.2g
13	金	カツカレーライス						
		★滝山城御膳★	魚の桜風あられあげ 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 ぎゅうにゅう	こめ もちこめ きび あかまい こむぎこ でんぶ ぶがあられ さとう しろごま あがら くらごま	はくさい もやし しょうが えのきたけ コーン ながねぎ にんじん こまつな	657kcal 28.1g
16	月	氏照ごはん						
		★卒業お祝い献立★	チキンピーズ 豚しゃぶサラダ		とりにく だいず ぶたにく ぶた ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あがら ごまあがら しろごま ココア	たまねぎ グリンピース もやし キャベツ にんじん トマト	671kcal 26.4g
17	火	卒業・進級お祝いトースト						
		祝★卒業お祝い献立★	たまご 卵焼き 小松菜とじゃこいため お祝すまし汁		あずき たまご とりにく とうふ かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう くらごま ごまあがら しろごま	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ にんじん こまつな	602kcal 28.1g
18	水	お赤飯						
		★卒業お祝い献立★	豆黒糖 中華風コーンスープ くだもの		ぶたにく だいず ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう くらごとう じゃがいも でんぶ あがら ごまあがら しろごま	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン くだもの にんじん こまつな	696kcal 26.4g
19	木	ピビンバ						
		春分の日						
20	金	ミートソースパグティ	ABCスープ 焼きプリン		ぶたにく ベーコン たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう マカロニ オリーブオイル あがら	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん トマト	687kcal 27.4g

※ 献立は、材料の入荷状況により変更する事があります。また、くだものは価格や入荷状況に合わせて使用します ※

ひなまつり こんだて

ちらしずし

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』とも呼ばれます。3日の給食では、「ちらしずし」と「ひなまつりフルーツ白玉」をいただきます。

卒業お祝い こんだて

おせきはん

お赤飯は、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、お祝いごとのある日に食べられてきました。6年生の卒業を祝って、18日の給食でいただきます。