

3月



こんだてよていびょう



八王子市立七国小学校

日 曜日	主食 しゅしょく	飲み物 のりもの	くだもの せとか	副菜・汁物等 ふくさい しるものとう	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱やかになるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
2月	きなこ揚げパン	牛乳	せとか ○	野菜と豆のポトフ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく しろういんげんまめ ウィンナー ちりめんじゃこ	パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ねぎしょうが にんにく ホールコーン せとか	682 26.0
3月	五目ちらし寿司	牛乳		～ひなまつり献立～ 魚の利休焼き、吉野汁 ひなまつり白玉	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ とうふ	こめ さとう あぶら ごま さといも でんぶん しらたまご	にんじん れんこん かんぴょう こねぎ ほししいたけ さやえんどう だいこん たけのこ はくさい いちご まっちゃ ももかん みかんかん りんごかん	687 28.3
4月	千キンスターキサンド	牛乳	せとか ○	～七国小学校 ドリーム献立～ ジャーマンポテト キャベツとベーコンのスーフ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン	パン さとう じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん ホールコーン いちご	650 30.1
5月	五穀ごはん	牛乳		厚揚げのチーズ田楽 五目煮豆、にらたまスープ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ だいず とりにく かきごりこんぶ たまご とうふ チーズ	こめ もちごめ くらまい あかまい きび さとう ごま でんぶん あぶら	ながねぎ ねぎしょうが にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ にら	642 26.7
6月	ごはん	牛乳		マーボー豆腐、まめ黒糖 もやしとたけのこの中華スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いりだいず	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら くらざとう	ながねぎ にんじん にんにく ねぎしょうが にら もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	626 26.4
9月	とにごぼうピラフ	牛乳		～茨城県100年フード・干し芋～ ジュリエンスープ、ほししいものカップケーキ パリパリれんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ あぶら さとう バター ごまあぶら こむぎご ほししいも	ごぼう にんじん グリーンピース パセリ キャベツ ホールコーン たまねぎ れんこん	677 18.9
10月	ごまじゃこごはん	牛乳		～ひばい学級作成献立～ さほ入りハンバーグ 菜の花の和え物、大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さほ とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ ごま あぶら パンこ さとう	たまねぎ なほな こまつな にんじん ホールコーン だいこん ながねぎ	616 30.0
11月	三陸わかめごはん	牛乳	せとか ○	～防災をまなぶ給食～ ささかまほこの南部揚げ 八杯汁、切干大根とツナの炒め煮	ぎゅうにゅう カットわかめ とうふ ささかまほこ あぶらあげ ツナ	こめ こむぎご あぶら ごま さといも でんぶん 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 ほししいたけ きりほしだいこん せとか	612 20.7
12月	スパゲティミートソース	牛乳		白いんげん豆のスーフ 焼きりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン しろういんげんまめ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ はくさい りんご シナモン	658 23.0
13月	ココアクリームサンド	りんごジュース		きのこのクリームシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム カットわかめ	パン バター さとう コーンスターチ ココア じゃがいも あぶら こむぎご ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン りんごジュース	706 17.7
16月	氏照ごはん	牛乳		～滝山城御膳～ 魚の桜風あられ揚げ、小田原かまぼこのごま和え 寄居町のトントロンスーフ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく おだわらかまほこ たまご	こめ もちごめ くらまい あかまい きび でんぶん ごま さとう ぶぶあられ あぶら しょうしんこ	にんじん もやし こまつな ねぎしょうが えのきたけ ホールコーン ながねぎ	674 31.0
17月	ごまごはん	牛乳	せとか ○	焼きししゃも、浅漬汁 新じゃかのびり辛煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら	ながねぎ にんにく にんじん だいこん さやいんげん きゅうり せとか たまねぎ	622 21.8
18月	ポークカレーライス	牛乳		温野菜のごまドレッシング ピーチヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こむぎご バター さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく ねぎしょうが グリーンピース りんご はくさい きゅうり ももかん	673 18.2
19月	せきはん 赤飯	牛乳	いちご ○	～卒業おめでとう献立～ 鯖の西京焼き、いりどり、彩り和え	ぎゅうにゅう ささげ さわら みそ さいしょうみそ とりにく あぶらあげ かつおぶしこ	こめ もちごめ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく ごまあぶら	にんじん ごぼう たけのこ こまつな もやし しめじ いちご	648 30.9

* 果物は変更することもあります。ご了承ください。

給食室より

今年度の給食は19日をもって終了いたします。安全・安心・おいしい給食を目指して作ってまいりましたが、いかがでしたでしょうか？来年度も安全・安心・おいしい給食を作ってまいりますので、ご家庭でのご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。来年度の給食は4月8日(水)開始予定です。

～6年生のみなさんへ～

もうすぐ、ご卒業ですね。毎日食べる給食の中には、苦手なものもあったかもしれません。これからは自分で食べ物を選んで食べていくことが多くなってきます。選ぶ時、食べる時に少し体のこと、栄養のことを考えて食べてみてください。みなさんのご成長を心よりお祈りいたします。

