



2015年

3月こんだてよていひょう



八王子市立山田小学校

(給食回数 15回)

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。

日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず	ねつや力になる(黄)	ちやくにくになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギーたんぱく質
2月		ごはん ぶりかけ		とうふのうまに はるやさいのからしあえ	こめ アーモンド ごま あぶら ごま あぶら	ちりめんじゃこ かつおぶしこ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ キャベツ なばな	267 26.1
3日	火	ひなまつり ちらしずし てまきのり		しろみざかなのみそやき はるのおすいもの くだもの(いちご)	こめ さとう ごま あぶら	あぶらあげ えび のり メルルーサ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう ねぎ なばな	579 29.3
4日	水	チャーハン 		いかのチリソースに はるさめスープ くだもの(ネーブル1/4)	こめ ごまあぶら ごま さらだあぶら はるさめ	ぶたにく たまご いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ はくさい	556 21.1
5日	木	ソラトララツパン 		タンドリーチキン コーンポテト ジュリエヌスープ くだもの(いよかん1/4)	パン あぶら じゃがいも バター	とりにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん キャベツ	613 25.1
6日	金	むぎごはん 		さばのカレーあげ ごもくきんぴら くだくさんみそしる	こめ むぎ あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま じゃがいも	さば あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん いんげん たまねぎ かぶ えのきたけ キャベツ もやし	760 25.4
9日	月	こんさいピラフ 		さけのオリーブやき キャベツとまめのスープ	こめ バター あぶら オリーブオイル	とりにく さけ ベーコン しろいんげ ん ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ コーン しめじ にんにく パセリ キャベツ	677 27.0
10日	火	ごこくごはん 		ぎせいどいうふ しおにくじゃが おかかあえ	こめ むぎ あわ きび もちごめ ごま あぶら じゃがいも	とりにく とうふ たまご ぶたにく かつおぶしこ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん はくさい ほうれんそう もやし	590 26.9
11日	水	スパゲティー ミートソース		ビーンズサラダ ミックスフルーツ	スパゲッティ オリーブオイル あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく チーズ あおだいす だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ もやし コーン フルーツミックス	703 26.9
12日	木	いそごはん 		かいせんいがむし ビーフソテー ごまだいこん	こめ むぎ もちごめ ごまあぶら ビーフン あぶら ごま	ちりめんじゃこ わかめ たら とうふ えび ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ にら だいこん	651 26.4
13日	金	チリゴンカンライス 		おんやさいサラダ 4-1 4-2 4-3 5-1 5-2 6-1 6-2 6-3のリクエスト	こめ あぶら バター ごむぎこ ごまあぶら ごま さつまいも じゃがいも	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ もやし コーン れんこん	698 22.0
16日	月	ひじきごはん 		やきししゃも たまごこんにゃくのとさに かきたまじる	こめ あぶら こんにゃく	だいす とりにく ひじき あぶらあげ ししゃも かつおぶしこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース にんじん たまねぎ こまつな	627 27.4
17日	火	ダイスチーズパン 		ミートローフ あおなのソテー わかめスープ	パン あぶら パンこ バター ごま	ぶたにく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん ねぎ たけのこ	557 25.4
18日	水	みそカツどん 		とうふスープ もやしナムル	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ えのきたけ ねぎ コーン もやし にんじん	709 27.9
19日	木	かてめし 		八王子そだちのみそしる たまごやき	こめ こんにゃく あぶら ごま じゃがいも	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ たまご ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん キャベツ コーン たまねぎ	621 22.6
20日	金	せきごはん 		さわらのねぎしおやき よしのじる キャベツのしょうがふうみ くだもの(せとか1/4)	こめ もちごめ ごま ごまあぶら あぶら さといも こんにゃく	ささげ さわら とりにく とうふ かつおぶしこ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん だいこん しいたけ キャベツ しょうが	585 26.2

3学期の給食も15回で終了です。卒業を迎える6年生は、山田小に入学してから1000回以上の給食を食べてきました。入学したときには苦手だったものや食べられなかったものは一つでも減りましたか？給食がきっかけで苦手なもや食べられなかったものが、おいしく食べられるようになっていたらとてもうれしいです。

今年入学した1年生もこの1年間で180回以上の給食を食べました。2年生から6年生はもちろん、1年生も山田小の給食にすっかり慣れましたね。

3学期の給食も残りわずかです。今年1年の給食を振り返りながら楽しく食べて下さい。

◆今月の献立より◆

- 3日 ひなまつり献立です。ちらしずしを作ります。
- 20日 卒業・進級祝い献立です。赤飯は、お祝で食べられる、縁起のよい献立です。

今年度の給食は、3月20日で終了です。残りわずかですが、大きな事故もなく無事給食終了を迎えられるよう、より一層、努力してまいります。今年度も、給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。

