

3月

献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	火	きびごはん	牛乳	とりにくのかおりあげ キャベツのしょうがふうみ みそしる	とりにくかつおこ とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ きび あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうがたまねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	613kcal 25.7g
2	水	ちらしずし	牛乳	さわらのさいきょうやき はるのおすいもの くだもの	えびのり さわら かまぼこ 牛乳	こめ さとう	かんぴょう ほししいだけ さやえんどう にんじん れんこん なのはな ねぎ しめじ ももかん	598kcal 28.1g
3	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに とりにくとまめのいためもの のりのつくだに くだもの	ぶたにく とりにく だいす のり 牛乳	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ねぎ にんにく かんきつ	621kcal 21.3g
4	金	ミニあげパン2こ (きなこ・シナモン)	オレンジ ジュース	コーンシチュー わふうサラダ	ベーコン とりにく 牛乳 なまクリーム わかめ きなこ	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン さやいんげん キャベツ れんこん しめじ りんごジュース	613kcal 16.9g
7	月	チリコンカン ライス	牛乳	おんやさいのごまソース 1-3・2-1・3-2・6-1・6-3 リクエスト	きんときまめ ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ あぶら バター こむぎこ ごま さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン れんこん	648kcal 21.2g
8	火	ごはん	牛乳	ごもくとうふ くすきりスープ 4-1リクエスト	とうふ ぶたにく えび いか とりにく 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん くすきり ごま	にんにく しょうが にんじん きくらげ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ はくさい ねぎ ほししいだけ ミニトマト	596kcal 27.5g
9	水	はちおうじラーメン 3-1・3-2・4-1・4-3 5-1・5-3・6-1・6-2 6-3リクエスト	牛乳	じゃがもち じゃこサラダ くだもの	ぶたにく じゃこ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ながいも でんぶん さとう	だけのこ もやし にんじん ほししいだけ こまつな ねぎ たまねぎ コーン キャベツ ほしブルー	562kcal 21.3g
10	木	ひじきごはん	牛乳	あつやきたまご こじる くだもの	ひじき あぶらあげ とりにく たまご だいす とうふ 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいだけ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ かんきつ	667kcal 27.5g
11	金	さけごはん	牛乳	ささかまぼこのなんぶあげ ひつつみ おひたし	さけ ささかまぼこ とりにく いとけずり 牛乳	こめ むぎこ むぎこ ごま しらたまこ しらたき さとう あぶら	ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ せり もやし ほうれんそう	626kcal 24.3g
14	月	さんしょく どんぶり	牛乳	えのきとこまつなのスープ くるみこくとう	たまご とりにく くわわかめ とうふ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こくとう	ごぼう にんじん しょうが えのき こまつな きくらげ たまねぎ	651kcal 25.1g
15	火	かやくごはん (6-2リクエスト)	牛乳	やきししゃも もやしみそスープ わかめサラダ	あぶらあげ ししゃも とうふ わかめ だいす 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく	ごぼう だけのこ にんじん ほししいだけ もやし たまねぎ だいこん きゅうり	595kcal 26g
16	水	パン	牛乳	パーベキュードフィッシュ ベジタブルソテー ABCスープ	さば ベーコン 牛乳	パン さとう じゃがいも あぶら バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ パセリ	630kcal 28.5g
17	木	カレーライス	牛乳	はくさいスープ くだもの	ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご はくさい コーン いちご	651kcal 18.3g
18	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	はるやさいサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト なのはな キャベツ コーン フルーツかん	653kcal 26.2g
22	火	せきはん	牛乳	あこうだいのてりやき ちくぜんに くだもの キャベツとあぶらあげのごまあえ	ささげ あこうだい とりにく ちくわ あぶらあげ 牛乳	こめ もちこめ ごま さといも こんにゃく あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん キャベツ かんきつ	610kcal 27.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標: 食生活の大切さを考えよう
旬の食材: なのはな・いよかん・新じゃが



<献立より>

- 2日 3月3日はひなまつりです。1日早く、ひなまつり献立です。
- 9日 はちおうじラーメン: 卒業する6年生から、『元気応援メニュー』としてメッセージをもらいました。裏面をご覧ください。
- 11日 平成23年3月11日に東日本大震災が起きました。被災地の郷土食をとりいれた献立です。裏面をご覧ください。
- 15日 中学生が考えたバランス献立です。裏面をご覧ください。
- 22日 6年生の卒業お祝い献立です。赤飯は、お祝いのときに食べられる縁起の良い食べ物です。

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます
6年間食べた給食が、小学校生活の思い出の1つとして心に残ってくれと
うれしいです。これからも「食べること」を大切にし、自分の健康は自分で
守り、元気に過ごしてくださいね。

