

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	からだの血肉になる 赤の食品	ねつちから 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	水	五の輪で体力アップ ごはん	牛乳	わふうとうふハンバーグ くきわかめのしょうがいため こじる くだもの	ぶたにくとうふだいす あぶらあげくきわかめ ぎゅうにゅう	こめパンこさとう でんぶんじゃがいも あぶらごまあぶらごま	ねぎしょうがにんじん ごぼうだいこんかんきつ	648kcal 25.2g
2	木	おやこどんぶり	牛乳	みそしる こくとうナッツ	たまごとりにくあぶらあげ とうふわかめぎゅうにゅう	こめさとうじゃがいも アーモンド くるみこくとう	たまねぎほししいたけ みつばえのきねぎ こまつな	675kcal 25.9g
3	金	ちらしずし	牛乳	よしのじる ひなまつりしらたま	えびのりとりにく あぶらあげとうふ ぎゅうにゅう	こめさとうさといも こんにやくでんぶん しらたまご	かんぴょうにんじんねぎ ほししいたけさやえんどう だいこんえのきももかん	585kcal 19g
6	月	6-2リクエスト	牛乳	うすらのたまご じゃがもちのくるみソース じゃこサラダ くだもの	ぶたにくうすらたまご じゃこぎゅうにゅう	むしちゅうかめんあぶら ごまあぶらでんぶん じゃがいもながいも さとうくるみ	たけのこにんじんもやし ほししいたけこまつな ねぎたまねぎキャベツ ほしブルー	590kcal 22.7g
7	火	コーンピラフ	牛乳	さかなのカレーやき ミネストローネ フレンチきゅうり	とりにくしろみさかな ベーコンいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめあぶらこむぎこ さとう	にんじんだまねぎしょうが コーングリーンピース きゅうりキャベツセロリ にんにくホ尔特マト	583kcal 25.1g
8	水	マーボー どんぶり	牛乳	わかたまスープ さんしょくナムル	ぶたにくとうふたまご わかめぎゅうにゅう	こめあぶらごまあぶら でんぶんさとうごま	にんにくしょうがにんじん ねぎらたまねごコーン えのきこまつなもやし	593kcal 23g
9	木	パン	牛乳	ポークビーンズ たぬきサラダ くだもの	ぶたにくだいす ぎゅうにゅう	パンこむぎこあぶら さとうじゃがいも ワンタンのかわ	たまねぎにんじんキャベツ マッシュルームグリーンピース コーンかんきつ	668kcal 26.1g
10	金	わかめごはん	牛乳	ささかまほこのなんぶあげ おながわじる やさいのいろどりあえ	わかめささかまほこ たらさんまとうふ あぶらあげぎゅうにゅう	こめごまでんぶん あぶらこむぎこ ごまあぶら	しょうがねぎにんじん だいこんもやしこまつな しめじ	581kcal 23.3g
13	月	1-3-2-2-5-2 リクエスト	牛乳	コールスロー パインヨーグルト	ぶたにくチーズ ヨーグルトぎゅうにゅう	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 にんにくホ尔特マト キャベツコーン パインかん	665kcal 25g
14	火	ごはん	牛乳	パッファローチキン にんじんシリシリ すのもの みそしる	とりにくツナこんぶ とうふわかめ ぎゅうにゅう	こめでんぶんあぶら さとうバターごま じゃがいも	にんにくたまねぎねぎ きりぼしだいこんえのき だいこんかぶきゅうり	644kcal 23.3g
15	水	パン	りんご ジュース	さけのハーブやき こふきいも あおなソテー ミルクスープ	さけベーコンいんげんまめ ぎゅうにゅうなまクリーム	パンオリーブゆ じゃがいもバターあぶら しょうしんこ	パセリにんにくセロリ たまねぎこまつなにんじん コーンキャベツかぶ しめじりんごジュース	625kcal 25.1g
16	木	チキンカレーライス	牛乳	やさいスープ くだもの	とりにくベーコン ぎゅうにゅう	こめあぶらこむぎこ じゃがいも	にんじんだまねぎにんにく しょうがグリーンピース りんごキャベツコーン いちご	647kcal 19.5g
17	金	ほっかいどうの おせきはん	牛乳	ししよものいそべやき いもだんごじる やさいのだししょうゆあえ	ししよもあおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめもちごめあかまい あまなっとうでんぶん	にんじんごぼうだいこん ほししいたけねぎ キャベツもやし	586kcal 21.8g
21	火	うめちりおこわ	牛乳	さわらのりきゅうやき なのはなのおひたし にもの くだもの	じゃこさわら とりにくけずりぶし ぎゅうにゅう	こめもちごめごま さといもこんにやく あぶらさとう	うめほしゆかりにんじん なのはなキャベツコーン だいこんごぼうれんこん たけのこさやいんげんかんきつ	624kcal 29.6g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

<献立より>

1日 五の輪で体力アップ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて

「五つの輪で体力アップ！」献立です。

主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった給食です。

3日 3月3日はひなまつりです。ひなまつり献立です。

10日 平成23年3月11日に東日本大震災が起こりました。大きな被害を受けた宮城県女川町の復興応援献立です。裏面をご覧ください。

14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。

17日 北海道苫小牧市の郷土料理です。裏面をご覧ください。

21日 今年度最後の給食です。さわらやなのはなといった春の食材を使った献立です。

にも：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。

給食目標：食生活の大切さを考えよう
旬の食材：さわら・なのはな・新じゃが

6年生のみなさん 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ると
うれしいです。「自分の健康は自分でつくる」という気持ちで、これからも
食べることを大切に、元気に過ごしてくださいね。

