

3がっ こんだてよていひょう

はちおうじしりつやまたしやうがっこう
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	のり	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品	からだの骨や歯になる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑色の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	木	ごはん	ごぼう	とうふのでんがくやき だいこんのそぼろに くきわかめのしょうがいため	とうふとりにく くきわかめ 牛乳	こめ さとう ごま あぶら でんぷん ごまあぶら	ながねぎ だいこん にんじん ただのこ ほししいだけ さやいんげん しょうが	586kcal 22.4g
2	金	ひなまつり献立 ちらしずし	ごぼう	よしのじる ひなまつりしらたま	えび とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳	こめ さとう さといも こんにやく でんぷん しらたまこ	かんぴょう にんじん ほししいだけ さやえんどう ながねぎ だいこん えのき ももかん	581kcal 18.8g
5	月	いろどりごはん	ごぼう	にくじゃが 元気応援メニュー まめあじのカレーあげ やさいのごまがらめ	まめあじぶたにく 牛乳	こめ きび でんぷん じゃがいもこんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ゆかりこ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし にんにく	631kcal 25.3g
6	火	ねじりパン	ごぼう	ポークビーンズ キャベツとコーンのじゃこソース くだもの	ぶたにく だいす じゃこ 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン いちご	646kcal 28.1g
7	水	おやこどんぶり	ごぼう	みそじる いろどりあえ	たまご とりにく とうふ わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ほししいだけ みつば だいこん ながねぎ もやし にんじん しめじ	616kcal 25.6g
8	木	みそラーメン	ごぼう	おこのみやき ちゅうかサラダ くだもの	ぶたにく かつお おおのり くきわかめ ハム 牛乳	むしちゅうかめん あぶら こむぎこ やまいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ もやし ほししいだけ だけのこ コーン キャベツ きゅうり だいこん しょうが にんにく ほしブルー	611kcal 23.6g
9	金	福島県いわき市郷土料理献立 ごはん	ごぼう	さんまのポーポーやき いかにんじん はちはいじる	さんま とりにく するめ なまあげ 牛乳	こめ パンこ でんぷん さとう さといもこんにやく	ながねぎ しょうが にんじん だいこん ながねぎ ほししいだけ	639kcal 25.7g
12	月	むすびパン	りんご ジュース	とうにゅうシチュー わかめやさいのごまドレッシング キャンディーナッツ	ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム わかめ 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター しょうしんこ さとう ごま カシューナッツ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ さやいんげん キャベツ コーン もやし にんにく りんごジュース	625kcal 18.2g
13	火	五つ輪 体力アップ ごはん	ごぼう	いかのしちみやき みそけんちん ちくさあえ くだもの	いか とうふ あぶらあげ たまご 牛乳	こめ さといもこんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん ほうれんそう もやし こねぎ かんきつ	599kcal 27.7g
14	水	まめカレーライス	ごぼう	やさいスープ ゆかりきゅうり	だいす とりにく ベーコン 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ グリンピース コーン きゅうり ゆかりこ	649kcal 20.8g
15	木	4-1・4-2・5-1 リクエスト (スパゲティ・ソース)	ごぼう	コールスロー ヨーグルトのいちごソース	ぶたにく 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 にんにく セロリ ホールトマト キャベツ コーン いちご レモンじる	651kcal 26.1g
16	金	コーンピラフ	ごぼう	バーベキュードフィッシュ ABCカレースープ ポテトカルボナーラ	ハム ベーコン しろみざかな なまクリーム こなチーズ 牛乳	こめ パター あぶら マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく しょうが はくさい	638kcal 25.8g
19	月	6年生卒業お祝い せきはん	ごぼう	さわらのさいきょうやき なのはなのおひたし かきたまじる くだもの	ささげ さわら とうふ たまご 牛乳	こめ もちこめ ごま さとう でんぷん	なのはな キャベツ コーン にんじん たまねぎ こまつな かんきつ	628kcal 28.2g

こんだて さいりょう にゆかじようきょう へんこう こと
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: さわら・なのはな・新じゃが



<献立より>

- 2日 3月3日はひなまつりです。ひなまつり献立です。
- 5日 にくじゃが: 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。
- 10日 平成23年3月11日に東日本大震災が起こりました。被害を受けた福島県いわき市の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 13日 五つ輪 体力アップ! 3月9日から平昌冬季パラリンピックが開催されます。主食・主菜・副菜・果物・乳製品の五つの輪がそろった「五つの輪で体力アップ!」献立です。
- 19日 今年度最後の給食です。6年生の卒業お祝いして、赤飯を作ります。

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。


