



れいわ 6ねん 3がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ

	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	1杯たんぱくしつ しつ	
1金	ごもくちらしすし とりてん すましじる	○	いんようぎゅうにゅう, むきえび,たまご,とり にく,わかめ,かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむ ぎこ,かたくりこ,あげあ ぶら	れんこん,ほししいたけ,か んぴょう,にんじん,さやえ んどう,にんにく,しょうが, だいこん,たけのこ,のらぼ うな	564 kcal 26.4 g 23.8 g	1日(金) 3月3日は上巳の節句です。ひな祭り、 桃の節句ともいわれます。給食では、ち らし寿司を提供し、女子の健やかな成長 をお祝いしたいと思います。
4月	ごはん さかなのにつけ やさいのごまあえ やさいたっぷりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう, あかうお(よてい),あ ぶらあげ,くきわかめ,と りにく,みそ	こめ,さとう,かたくりこ, ねりごま,ごま,さといも, あぶら,こんにゃく	しょうが,ねぎ,キャベツ,こ まつな,にんじん,もやし,あ かパプリカ,だいこん,ごぼ う,しいたけ	536 kcal 25.7 g 14.8 g	11日(月) 13年前の平成23年(2011年)3月 11日、東日本大震災が発災し、津波や火 災などの大規模な災害により、多くの尊 い命が失われました。忘れてはならない 教訓として、給食では、備蓄用のアルファ 化米を提供します。
5火	ドリア トマトポトフ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,かに(よて い),ピザチーズ,ぶたに く,ちょうりようぎゅう にゅう	こめ,バター,あぶら,こむ ぎこ,かんそうパンこ	ホールコーン,にんじん, マッシュルーム,たまねぎ, のらぼうな,セロリー,キャ ベツ,だいこん,ブロッコ リー,トマト,きよみオレン ジ(よてい)	565 kcal 24.5 g 23.0 g	
6水	ビビンバ さつまいもとじゃこのカリカリあげ ちゅうかふうコーンスープ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,あぶらあげ,だ いす,ちりめんじゃこ,と りにく,とうふ,たまご,ト ウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,ごま,かたくりこ, さつまいも,あげあぶら	にんにく,しょうが,たけの こ,にんじん,もやし,ほうれ んそう,ねぎ,ホールコーン, クリームコーン,チンゲンサ イ	597 kcal 28.2 g 23.2 g	献立の★印は、6年生の リクエストメニューです。 小学校での最後の給食が よい思い出になりますよう、 おいしい給食、頑張ります！
7木	フレンチトースト トマトシチュー マカロニサラダ	○	いんようぎゅうにゅう, たまご,ぶたにく,ピザ チーズ,クリーム,ちょう りようぎゅうにゅう	しょくパン,さとう,バ ター,ふんとう,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,マ カロニ	たまねぎ,にんじん,しめじ, マッシュルーム,トマト,き いろパプリカ,キャベツ, きゅうり,アスパラガス, ホールコーン	584 kcal 23.8 g 23.2 g	少数だったリクエストの 献立も組み込んでいます ので、献立表をチェック してみてくださいね！
8金	はちおうじラーメン ★じゃがいももち くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ, だっしふんにゅう	むしちゅうかめん,あぶ ら,ごまあぶら,じゃがい も,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう	しょうが,ほししいたけ,き くらげ,にんじん,キャベツ, もやし,ねぎ,にら,たまねぎ	573 kcal 21.9 g 21.9 g	
11月	ひちくいなかごはん ししゃものごまごろもあげ くきわかめとやさいのサラダ すいとんじる	○	いんようぎゅうにゅう, ししゃも,たまご,くきわ かめ,あぶらあげ,とりに く	アルファかまい(ごも く),かたくりこ,こむぎ こ,ごま,あげあぶら,さ とう,ごまあぶら,じゃがい も	きゅうり,ホールコーン,に んじん,だいこん,しめじ,は くさい,ねぎ	593 kcal 26.4 g 22.0 g	＜3月使用予定の日野市産食材＞ たまご のらぼうな とうこうじたくあん トマト
12火	★ポークカレーライス やさいとはるさめのちゅうかサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ, ロースハム	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,はるさ め,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,りんご,キャベ ツ,ホールコーン,あかパプ リカ,きゅうり,いちご(よ てい)	588 kcal 20.5 g 17.6 g	＜給食費のお知らせ＞ 給食費の引き落としは、1月で終了し ました。なお、令和5年度の給食費で引 き落としができなかった御家庭へは、別 途通知を配付しておりますので、指定口 座へ入金をお願いいたします。 来年度も、給食費の納入に御協力をお 願いいたします。
13水	たいめし じゃがいものそぼろあんかけ よしのじる	○	いんようぎゅうにゅう, まだい,あぶらあげ,なま あげ,とりにく	こめ,さとう,ごま,じゃが いも,あぶら,かたくりこ, さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,のらぼう な,さやいんげん,だいこん, しめじ,ねぎ,ばんのうねぎ	539 kcal 23.9 g 16.3 g	＜保護者の皆様께お願いと感謝＞ 今年度の給食は、3月21日(木)で終 了します。御手数をおかけしますが、お 子様が給食当番でしたら、白衣の洗濯を していただき、3月22日(金)に学校 まで持参していただきますようお願いい たします。洗濯が間に合わない場合は、 新年度の登校の際、持参をお願いいたし ます。皆で気持ちよく使用できますよう、 御協力をお願いいたします。 保護者の皆様へは、白衣の洗濯や縫い 等に御協力いただきましたこと、感謝申 上げます。
14木	スパゲティベスカトーレ かくぎりやさいのサラダ クランベリーとチーズのむしばん	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,いか,むきえび, こなチーズ,たまご,ピザ チーズ,ちょうりよう ぎゅうにゅう	スパゲティ,オリーブ あぶら,あぶら,バター,こ むぎこ,さとう	パセリ,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,セロリー,ホー ルトマト,だいこん,きゅう り,ホールコーン,ドライク ランベリー	654 kcal 26.8 g 22.8 g	
15金	ごはん あつあげのねぎソース アーモンドあえ こがねじる	○	いんようぎゅうにゅう, なまあげ,だいす,あぶら あげ,やきちくわ	こめ,あぶら,さとう,アー モンドパウダー,ごまあ ぶら,さといも,こんにゃ く	たまねぎ,しょうが,キャベ ツ,こまつな,もやし,にんじ ん,ごぼう,だいこん,せり	555 kcal 22.9 g 21.8 g	
18月	ジャージャンどうふどん とうこうじたくあんのごまあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,なまあげ,みそ, はちようみそ,トウバ ンジャン	こめ,あぶら,こんにゃく, さとう,ごまあぶら,かた くりこ,ごま	しょうが,にんにく,ほしし いたけ,にんじん,たけのこ, ねぎ,にら,こまつな,はくさ い,とうこうじたくあん,し らぬい(よてい)	561 kcal 25.2 g 19.7 g	
19火	なのはなピラフ じゃがいものキッシュ ABCスープ	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,かに(よて い),たまご,クリーム,ピ ザチーズ,とりにく,ちょ うりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃ がいも,アルファベット マカロニ	にんにく,たまねぎ,あかパ プリカ,ホールコーン,なば な,マッシュルーム,ほうれ んそう,にんじん,キャベツ, だいこん,セロリー,パセリ	566 kcal 23.0 g 23.8 g	
21木	せきはん さかなのゆうあんやき はるやさいのごますあえ えびしんじょのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう, ささげ,さわら(よて い),みそ,えびすりみ,た まご,かまぼこ	こめ,もちごめ,ごま,さ とう,ねりごま,かんそうパ ンこ,かたくりこ	ゆず,のらぼうな,きいろパ プリカ,キャベツ,もやし, しょうが,ねぎ,にんじん,せ り,だいこん,しめじ	537 kcal 28.9 g 16.2 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。

*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。

