



れいわ 7ねん 3がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

	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	I単位 - たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
3月	ごもくちらしすし ちくわのいそべあげ はるのすましじる	○	いんようぎゅうにゅう,む きえび,たまごちくわ,あ おのり,とりにく,わかめ, かまぼこ	こめ,さとう,あぶら,こむ ぎこ,ごま,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,だいこん,たけのこ, のらぼうな	537 kcal 25.8 g 17.9 g	3日(月) 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、子供たちの健やかな 成長をお祝いしたいと思います。
4火	ごはん さかなのからあげいろどりあんかけ やさいのごますあえ かぶときのこのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, めばる(よてい),みそ, なまあげ	こめ,かたくりこ,こむぎ こ,あげあぶら,さとう,こ んにゃく,ねりごま,ごま, じゃがいも,こんにゃく	しめじ,きいろ・あかパブリ カ,のらぼうな,しょうが,は くさい,もやし,きゅうり,に んじん,かぶ,えのきたけ,ね ぎ,みずな	574 kcal 25.4 g 19.1 g	11日(火) 14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、主食だけでも栄 養が摂れ「炊き出し」として提供される 献立の一つ、大豆を加えた「ひじきご飯」 と「すいとん汁」を提供します。
5水	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,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,ぼんかん(よ てい)	549 kcal 23.5 g 21.9 g	
6木	ジャージャンどうぶどん とうこうじたくあんのごまあえ フルーツ&こくとうかんてん	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,なまあげ,みそ, はっちょうみそ,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,くろざとう	しょうが,にんにく,ほししい たけ,にんじん,たけのこ,ね ぎ,こまつな,はくさい,とう こうじたくあん,みかんかんづ め(よてい),パインかんづめ (よてい),いちご(よてい), レモン	579 kcal 23.7 g 19.2 g	
7金	ココアトースト 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,とりにく,ピザ チーズ,クリーム	しよくパン,バター,さと う,こむぎこ,アーモンド パウダー,あぶら,じゃが いも,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,あ かパブリカ,キャベツ,き ゅうり,だいこん,ホールコー ン	644 kcal 23.0 g 27.6 g	
10月	★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, だっしぶんにゅう	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, りんご(よてい)	567 kcal 21.4 g 21.8 g	
11火	まめいりひじきごはん ししゃものごまごろもあげ すいとんじる	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,ひじき,だいす, あぶらあげ,ししゃも,た まご	こめ,こんにゃく,さとう, ごま,かたくりこ,こむぎ こ,あげあぶら,じゃがい も	にんじん,さやいんげん,だ いこん,しめじ,はくさい,ね ぎ	568 kcal 26.8 g 20.3 g	
12水	★キムチチャーハン さつまいもとじゃこのカリカリあげ とうふとわかめのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,だいす,ちりめ んじゃこ,とりにく,わか め,とうふ,たまご,オイ スターソース	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,かたくりこ,さつ まいも,あげあぶら,ごま	しょうが,にんじん,たけの こ,たまねぎ,はくさいキム チ,はんのうねぎ,しいたけ, ねぎ,チンゲンサイ	554 kcal 25.0 g 21.1 g	
13木	ごはん さかなのにつけ やさいのごまあえ やさいたっぶりのかすじる	○	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,じゃがい 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 かパブリカ,だいこん,こぼ う,しめじ	536 kcal 25.7 g 14.8 g	
14金	スパゲティベースカトーレ かくぎりやさいのサラダ クランベリーとチーズのむしパン	○	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,ブロッ コリー,ホールコーン,ドラ イクランベリー	652 kcal 27.2 g 22.2 g	
17月	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,ちくわ	こめ,あぶら,さとう,スラ イスアーモンド,ごまあ ぶら,じゃがいも,こんに ゃく	たまねぎ,しょうが,キャベ ツ,のらぼうな,もやし,にん じん,こぼろ,だいこん,こま つな	553 kcal 23.2 g 21.6 g	
18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	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ, コースハム	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,あかパブ リカ,きゅうり	569 kcal 19.0 g 17.3 g	
19水	なのはなピラフ ホットポテトサラダ ふわたまコーンスープ	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,こな チーズ,たまご,クリーム, 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,マヨネーズ,かた くりこ	にんにく,たまねぎ,あかパ ブリカ,ホールコーン,なば な,のらぼうな,にんじん,さ やいんげん,しょうが,ク リームコーン,パセリ	567 kcal 19.8 g 21.9 g	
21金	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 すましじる	○	いんようぎゅうにゅう, あずき,さわら(よて い),みそ,とりにく,かま ぼこ,わかめ	こめ,もちごめ,ごま,さと う,ねりごま,ごま	ゆず,のらぼうな,きいろパ ブリカ,キャベツ,もやし, きゅうり,にんじん,みずな, だいこん,ねぎ,しめじ	512 kcal 26.2 g 16.1 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！

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！



<3月使用予定の日野市産食材>

たまご こまつな
のらぼうな トマト
とうこうじたくあん

<保護者の皆様にお願いと感謝>

今年度の給食は、3月21日(金)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24日(月)卒業式
若しくは、25日(火)修了式に学校ま
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。

*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。