



# れいわ 8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	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん さかなのからあげいどりあんかけ とうこうじたくあんのごまあえ かぶときのこのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, さわら(よてい),なま あげ,みそ	こめ,かたくりこ,こむぎ こ,あげあぶら,さとう,ご ま,あぶら,さといも,こん にやく	しめじ,きいろパプリカ,あ かパプリカ,ほうれんそう, しょうが,のらぼうな,はく さい,とうこうじたくあん, にんじん,ごぼう,かぶ,えの きたけ,ねぎ,せり	589 kcal 26.2 g
3火	ごもくちらしすし ★とりのからあげ はるのすましじる もものサイダーゼリー	○	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,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,しょうが,にんにく, だいこん,たけのこ,のらぼ うな,おうとうかんづめ	580 kcal 24.0 g
4水	★はちおうじラーメン ★じゃがいももち じゃこいりサラダ	○	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,ちり めんじゃこ,わかめ	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,ごま	しょうが,ほししいたけ,に んじん,キャベツ,もやし,ね ぎ,にら,たまねぎ,きゅうり, だいこん,アスパラガス,あ かパプリカ,ホールコーン	575 kcal 23.5 g
5木	てづくりいちごジャムサンド トマトシチュー マカロニサラダ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ,ク リーム,ツナ	コッペパン,さとう,あぶ ら,じゃがいも,バター,こ むぎこ,マカロニ	いちご,レモン,たまねぎ,に んじん,しめじ,マッシュ ルーム,トマト,あかパプリ カ,キャベツ,スナップえん どう,きゅうり,だいこん, ホールコーン	590 kcal 24.4 g
6金	カレーピラフのホワイトソースかけ フライドひよこめサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ずわいがに,とりにく,ピ ザチーズ,ひよこめ, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,こむ ぎこ,かたくりこ,あげあ ぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,アスパラガス, キャベツ,スナップえん どう,きゅうり,あかパプリ カ,ホールコーン,オレンジ(よ てい)	591 kcal 23.5 g
9月	チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ さつまいものミルクかりんとう	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく,とう ふ,たまご,だっしぶん にゅう,オイスターソ ース	こめ,あぶら,かたくりこ, ごまあぶら,さつまいも, あげあぶら,さとう	ピーマン,あかピーマン,に んにく,しょうが,たけのこ, ほししいたけ,ねぎ,にんじ ん,ホールコーン,クリーム コーン,チンゲンサイ	611 kcal 23.9 g
10火	ごはん ひじきふりかけ さかなのごまみそやき アーモンドあえ やさいたっぷりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう, ひじき,かつおぶし,さば (よてい),みそ,はっ ちょうみそ,なまあげ,と りにく,みそ	こめ,ごま,さとう,ごま, ごまあぶら,こんにやく, アーモンドパウダー,あ ぶら	しょうが,ばんのうねぎ, キャベツ,アスパラガス,ス ナップえんどう,あかパプリ カ,きゅうり,だいこん,にん じん,ごぼう,ねぎ,せり,しい たけ	621 kcal 28.9 g
11水	まめいりひじきごはん ししゃものカレーフライ すいとんじる	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,ひじき,だいず, あぶらあげ,ししゃも,た まご	こめ,こんにやく,さとう, ごま,かたくりこ,あげあ ぶら,さといも,こむぎこ	にんじん,さやいんげん,に んにく,しょうが,だいこん, しめじ,はくさい,ねぎ	522 kcal 23.4 g
12木	たいめし なまあげのごまだれかけ よしのじる	○	いんようぎゅうにゅう, たい,あぶらあげ,なまあ げ	こめ,さとう,ごま,あぶ ら,かたくりこ,ごま,さとい も,こんにやく	にんじん,ごぼう,アスパ ラガス,だいこん,しいたけ, ねぎ,せり	593 kcal 27.6 g
13金	スパゲティーベスカトーレ 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	スパゲティー,オリーブ あぶら,あぶら,バター,こ むぎこ,じゃがいも,さ とう	パセリ,にんにく,しょうが, たまねぎ,マッシュル ーム,セロリー,ホール トマト,きゅうり,アスパ ラガス,にんじん,ホール コーン,ドラ イクランベリー	650 kcal 25.6 g
16月	なのはなごはん とりにくのくわやき れんこんとじゃがいものきんぴら こがねじる	○	いんようぎゅうにゅう, たまご,とりにく,だいず, あぶらあげ,ちくわ	こめ,もちごめ,ごま,あ ぶら,さとう,じゃがいも, こんにやく,ごまあぶら,さ といも	こまつな,しょうが,れん こん,にんじん,アスパ ラガス,ごぼう,だい こん,のらぼう な	587 kcal 27.3 g
17火	てづくりトマトジャムサンド シエニケイト アーモンドサラダ	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,い んげんまめ,クリーム,ち ょうりようぎゅうにゅう	コッペパン,さとう,あぶ ら,バター,こむぎこ,ス ライスアーモンド	トマト,レモン,たまねぎ,に んじん,しめじ,マッシュ ルーム,エリンギ,パセリ, きゅうり,アスパラガス, キャベツ,ホールコーン	631 kcal 25.0 g
18水	★ボークカレーライス やさいのごまドレッシングサラダ	○	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,ねりご ま,さとう	にんにく,しょうが,たま ねぎ,あかパプリカ,スッ キーニ,りんご,キャベツ, だいこん,アスパラガス, きゅうり, ホールコーン	576 kcal 21.3 g
19木	えびのレモンガーリックライス じゃがいものキッシュ トマトポトフ	○	いんようぎゅうにゅう, むきえび,ベーコン,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,バター,あぶら,じゃ がいも	レモン,にんにく,たま ねぎ,あかパプリカ,のら ぼうな,マッシュル ーム,ほうれんそ う,にんじん,セロリー, スッ キーニ,だいこん,アスパ ラ ガス,トマト	538 kcal 22.8 g
23月	せきはん さかなのてんぷら 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, あすき,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,こ むぎこ,かたくりこ,ごま あげあぶら,さとう,ねり ごま,ごま,かんそうパンこ	しょうが,のらぼうな,き いろパプリカ,キャベツ, もやし,きゅうり,ねぎ, にんじん, せり,だいこん,たけのこ	606 kcal 29.0 g

## ひとことメモ

**3日(火)**  
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。

**11日(水)**  
15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1つ、大豆を加えた「ひじきご飯」と「すいとん汁」を提供します。

**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>**  
キャベツ こまつなのらぼうな  
とうこうじたくあん

**<保護者の皆様へお願いと感謝>**  
今年度の給食は、3月23日(月)で終了します。お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(火)卒業式、若しくは、25日(水)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、ご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ご協力いただきましたこと、感謝申し上げます。

\*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。  
\*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。