



れいわ 5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	1杯 - たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
1 水	セサミトースト わかめサラダ ポークビーンズシチュー	○	いんようぎゅうにゅう, わかめ,ぶたにく,だいず, ピザチーズ	しょくパン (よてい), バター,さとう,ごま,ごま あぶら,あぶら,じゃがい も,こむぎこ	だいこん,きゅうり,ホール コーン,にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリー,マッシュ ルーム,ホールトマト,さやい んげん	549 kcal 22.0 g 24.4 g	3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。上巳の節句は、 ひな人形や桃の花、ひなあられや菱餅を 飾り、女子の健やかな成長を願う行事で す。給食では、ちらし寿司を提供し、お 祝いたいと思います。
2 木	ごはん さかなのみそに おひたし ごまけんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう, さば (よてい),みそ,か つおびし,とりにく,なま あけ	こめ,さとう,あぶら,じゃ がいも,こんにゃく,ごま, ごまあぶら	しょうが,ねぎ,はくさい,も やし,にんじん,しゅんぎく, ごぼう,だいこん,せり	549 kcal 26.5 g 20.7 g	
3 金	ごもくちらしずし とりてん 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,とりに く,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	ほししいたけ,かんぴょう,に んじん,れんこん,さやえん どう,にんにく,しょうが,だい こん,ゆでたけのこ,のらぼう	559 kcal 26.2 g 23.8 g	
6 月	なのはなのクリームスパゲティー ポテトのかくぎりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,むき えび,ピザチーズ,クリー ム,ちょうりようぎゅう にゅう	スパゲティー,オリーブ オイル,あぶら,バター,こ むぎこ,じゃがいも	たまねぎ,セロリー,にんじ ん,マッシュルーム,ホール コーン,クリームコーン,なば な,きゅうり,だいこん,あか パプリカ,ネーブル (よて い)	567 kcal 23.7 g 21.0 g	10日 (金) 今から12年前の2011年3月11日に、 東日本大震災が起こりました。東北地方 太平洋沖地震の発生により、津波や火災 などの大規模な災害が起こり、多くの尊 い命が失われました。この日の災害を教 訓として、日頃から防災の備えをしたい ものです。給食では、備蓄用のアルファ 化米を提供します。
7 火	ごはん さかなのねぎみそやき こんにゃくのしょうゆいため やさいたっぶりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう, めばる (よてい),みそ, ぶたにく,あぶらあげ,と りにく	こめ,さとう,あぶら,こんに ゃく,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,にんじん, ホールコーン,こまつな,だい こん,ごぼう,みずな,しめじ	556 kcal 26.8 g 15.4 g	
8 水	★カツカレーライス サワーサラダ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,なまパ ンこ,かんそうパンこ,あ げあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,りんご,キャベ ツ,もやし,きいろパプリカ, きゅうり	667 kcal 28.9 g 24.8 g	
9 木	★キムチチャーハン ちゅうかふうコーンスープ ちゅうかふうだいがかいも	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく,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,ゆでたけ のこ,たまねぎ,はくさいキム チ,はんのうねぎ,ねぎ,ホー ルコーン,クリームコーン,チ ンゲンサイ	567 kcal 18.3 g 18.6 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！ 
10 金	びちくごもくごはん ししゃものごまごろもあげ くきわかめのあえもの 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,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,さといも	えのきたけ,きゅうり,にんじ ん,キャベツ,だいこん,しめ じ,はくさい,ねぎ	558 kcal 25.0 g 19.4 g	
13 月	ごはん さかなのカレームニエル リヨネーズポテト むらくもスープ	○	いんようぎゅうにゅう, しいら (よてい),ベー コン,とりにく,とうふ,た まご	こめ,バター,こむぎこ, じゃがいも,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,さやいん げん,にんじん,チンゲンサ イ,ねぎ	523 kcal 27.4 g 15.9 g	
14 火	じゃことチーズのガーリックトースト やさいのレモンあえ かぶとまめのクリームシチュー	○	いんようぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ,こな チーズ,とりにく,きんと きまめ,クリーム,ちょう りようぎゅうにゅう	しょくパン (よてい), バター,あぶら,さとう,こ むぎこ	にんにく,パセリ,キャベツ, だいこん,あかパプリカ,き いろパプリカ,きゅうり,レモ ン,たまねぎ,しめじ,かぶ,に んじん,はんのうねぎ	573 kcal 22.6 g 29.9 g	<給食費のお知らせ> 給食費の引き落としは、2月で終了しま した。来年度も、給食費の納入に御協力 をお願いいたします。
15 水	ジャージャーめん じゃことキャベツのちゅうかあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,みそ,わかめ,ち りめんじゃこ,テンメン ジャン,トウバンジャン	むしちゅうかめん,あぶ ら,さとう,ごまあぶら,か たくりこ,ごま	にんにく,しょうが,たまね ぎ,ほししいたけ,にんじん, ねぎ,もやし,きゅうり,キャ ベツ,あかパプリカ,こまつ な,ホールコーン	537 kcal 22.8 g 19.2 g	
16 木	ごはん あつあげのねぎソース アーモンドあえ てづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, なまあげ,あじすりみ,み そ,とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,アー モンドパウダー,かたく りこ,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,キャベ ツ,スナップえんどう,もや し,にんじん,だいこん,しめ じ,ねぎ	559 kcal 25.7 g 22.0 g	
17 金	マーボーどうふどん きりほしだいこんのちゅうかあますあえ フルーツミルクかんでん	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,とうふ,みそ,テ ンメンジャン,トウバン ジャン,ちょうりよう ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,さとう,ごま	しょうが,にんにく,ほししいた け,にんじん,ゆでたけのこ,ねぎ, にら,きりほしだいこん,あかパ プリカ,きゅうり,みかんかんづ め,パイナップルかんづめ,い ちご (よてい)	545 kcal 21.8 g 17.7 g	<3月使用予定の日野市産食材> たまご ほうれんそう こまつな キャベツ トマト ねぎ のらぼう <保護者の皆様をお願いと感謝> 今年度の給食は、3月22日 (水) 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23日 (木) に学校へ持 参していただけ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、白衣の洗濯や繕い等 に御協力いただきましたこと、感謝申し 上げます。
20 月	なのはなピラフ スパニッシュオムレツ トマトポトフ	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,ロースハム,ピ ザチーズ,たまご,とりに く	こめ,あぶら,バター,じゃ がいも,オリーブオイル, さとう	にんにく,たまねぎ,あかパプ リカ,ホールコーン,なばな, パセリ,にんじん,セロリー, めキャベツ,だいこん,ブロッ コリー,トマト	548 kcal 24.2 g 21.1 g	
22 水	せきはん さかなのてりやき はるやさいのあえもの 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,ぶり (よてい), かつおびし,むきえびす りみ,たまご,かまぼこ	こめ,もちごめ,ごま,さと う,かたくりこ,ごまあぶ ら,かんそうパンこ	しょうが,なばな,あかパプ リカ,キャベツ,もやし,ねぎ,に んじん,せり,だいこん,しめ じ	549 kcal 28.7 g 18.8 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。

