



れいわ 4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 火	★きなこあげパン さかなのマヨチーズやき トマトとだいこんのスープ	○	いんようぎゅうにゅう, きなこ,たら(よてい), ピザチーズ,ベーコン	ミルクパン,あげあぶら, さとう,マヨネーズ	ホールコーン,たまねぎ, あかパブリカ,さやいん げん,トマト,だいこん,セ ロリー,にんじん,しめじ, ばんのうねぎ	594 kcal 27.2 g 27.2 g	2日(水) 「ドリア」とは、バターライスやチキン ライスなどの上にホワイトソースをかけ、 チーズを散らしてオープンで焼き上げる 料理です。その見た目から、ヨーロッパ の料理と思われがちですが、実は、日本 生まれの創作料理です。今回は、トマト 味のバターライスに鶏肉やえびなどを加 えたホワイトソースとチーズをかけ、オ ープンで焼いて仕上げます。お楽しみに。 3日(木) 3月3日はひな祭りです。桃の節句とも いわれます。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、お祝いしたいと思います。 11日(金) 今から11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、備蓄のアルファ米を提供しま す。
2 水	ドリア やさいたっぷりスープ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, とりにく,むきえび,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,パンこ,じゃがいも	トマトジュース,にんじん, マッシュルーム,たまねぎ,さ やいんげん,だいこん,セロ リー,キャベツ,ブロッコ リー,いちご(よてい)	583 kcal 24.3 g 22.0 g	
3 木	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,かんびよ 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,なのはな	595 kcal 26.2 g 23.8 g	
4 金	ジャージャーめん ちゅうかふうサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,みそ,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,はく さい,あかパブリカ,ブロッコ リー,きくらげ,せとか(よて い)	580 kcal 21.8 g 18.9 g	
7 月	ごはん さかなのさいきょうづけやき やさいのごますあえ こんさいのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう, さば(よてい),みそ,あ ぶらあげ,とりにく	こめ,さとう,あぶら,こん にやく,ねりごま,ごま,こ んにやく	きゅうり,ブロッコリー, あかパブリカ,キャベツ, だいこん,にんじん,ごぼ う,ねぎ,せり,しいたけ	617 kcal 27.0 g 22.0 g	
8 火	★カツカレー サワーサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,なまパ ンこ,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 パブリカ,きゅうり,しら ぬい(よてい)	742 kcal 29.7 g 25.0 g	
9 水	ごはん あつあげのねぎソース アーモンドあえ ごまキムチじる	○	いんようぎゅうにゅう, なまあげ,ぶたにく,あぶ らあげ,とうふ,みそ	こめ,あぶら,さとう,アー モンド,こんにやく,じゃ がいも,ごま,ねりごま	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,ごぼう, はくさい,はくさいキム チ,ねぎ,にら	587 kcal 22.5 g 21.8 g	
10 木	スパゲティーベスカトーレ やさいのレモンあえ チーズむしパン	○	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,ダイ スチーズ,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,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,キャベツ,もやし,きいろ パブリカ,きゅうり,スナップ えんどう,レモン	666 kcal 26.8 g 21.7 g	
11 金	びちくごもくごはん 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, ししゃも,たまご,とりに く	アルファまい(ごもくの ぐ),かたくりこ,こむぎ こ,ごま,あげあぶら	にんじん,だいこん,しめ じ,はくさい,こまつな,ね ぎ	601 kcal 25.0 g 19.8 g	
14 月	ガーリックトースト マカロニサラダ クラムチャウダー	○	いんようぎゅうにゅう, ベーコン,とりにく,あさ り,ピザチーズ,クリーム, ちょうりようぎゅうにゅう	ソフトフランスパン(よ てい),バター,オリーブ あぶら,マカロニ,あぶら, さとう,じゃがいも,こむ ぎこ	にんにく,パセリ,キャベ ツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,たまねぎ, セロリー,マッシュルー ム,ばんのうねぎ	633 kcal 21.7 g 30.7 g	
15 火	ごはん さかなのさんみやき エリンギとこんさいのきんぴら のっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう, さわら(よてい),みそ, ぶたにく,とりにく,あぶ らあげ	こめ,ごま,さとう,ごまあ ぶら,あぶら,こんにやく, さといも,こんにやく,か たくりこ	しょうが,ばんのうねぎ, エリンギ,れんこん,にん じん,だいこん,ごぼう,し いたけ,みずな,ねぎ	583 kcal 27.4 g 17.8 g	
16 水	かきあげどん やさいのかつおぶしあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう, むきえび,いか,さくらえ び,かつおぶし	こめ,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,しゆ んぎく,はくさい,きいろ パブリカ,ブロッコリー, もやし,いちご(よて い)	630 kcal 19.0 g 23.0 g	
17 木	キムチチャーハン ちゅうかはるさめサラダ シャーレンドウフ	○	いんようぎゅうにゅう, ぶたにく,ロースハム,と りにく,むきえび,とうふ, オイスターソース	こめ,あぶら,さとう,ごま あぶら,はるさめ,かたく りこ	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,ばんのうねぎ,もやし, キャベツ,きゅうり,にんに く,ねぎ,しいたけ,えのきた け,チンゲンサイ	573 kcal 24.3 g 20.0 g	
18 金	なのはなピラフ スパニッシュオムレツ 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,オリーブあぶら, さとう	にんにく,たまねぎ,あか パブリカ,ホールコーン, なのはな,パセリ,にんじ ん,セロリー,キャベツ,だ いこん,ブロッコリー	580 kcal 23.4 g 21.1 g	
22 火	せきはん さかなのゆうあんやき 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,いなだ(よて い),かつおぶし,むきえ び,たまご,かまぼこ	こめ,もちごめ,ごま,ごま あぶら,パンこ,かたくり こ	ゆず,なのはな,にんじん, きゅうり,もやし,しょう が,ねぎ,せり,だいこん,し めじ	589 kcal 28.8 g 18.9 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!**

<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。

<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 トマト
きゃべつ ねぎ

<保護者の皆様にお祝いと感謝>
今年度の給食は、3月22日(火)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(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。

* 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。

