

令和5年 3月 よていにこんだてひょう



こんげつのもくひょう

いちねん かん きゅうしょく ふ かえ

一年間の給食を振り返ろう



日野市立日野第四小学校

日	しゅ しょく	にぎ ゅう	こんだてめい	しょくひんめいとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 水	ガーリックトースト	○	ビーンズシチュー ボイルやさいのりんごソース	ぎゅうにゅう、だいす ぶたにく、ビザチーズ	しょくパン、バター あぶら、じやがいも さとう、こむぎこ	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、トマトジュース、パセリ キャベツ、きゅうり、りんご	583 22.0	3日 桃の節句 3月3日はひなまつりです。女の子の成長をお祝いします。行事食として【ちらし寿司】を提供します。【すまし汁】には、桃の花をかたどったかまぼこを浮かべます。桃の節句にちなみ、桃の棒を使つてセリーを作ります。
2 木	さけのスープチャづけ	○	まめごぼう はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう、さけ ちりめんじやこ、かまぼこ だいす、いりこ	こめ、おおむぎ、あぶら ごま、でんぶん アーモンド、さとう	にんじん、こまつな、ごぼう はくさい、きゅうり、しょうが	584 21.5	584 21.5
3 金	ごもく ちらし寿司	○	さかなのあげに すまじる ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、えび あぶらあげ、やきのり、たら かまぼこ、とうふ ゼラチン	こめ、さとう でんぶん、こむぎこ あぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ かんぴょう、さやいんげん こまつな、ながねぎ おうとうかん	595 29.2	6日 世界の料理「南アフリカ共和国」 【ボボディー】は、ひき肉にドライフルーツや香辛料を混ぜたものに卵とアーモンドをのせて焼いた南アフリカ共和国の伝統料理です。スパイシーな香りが食欲を誘います。
6 月	カラフルピラフ	○	ボボディー ^レ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう、ウインナー えび、ぶたにく、とうふ たまご、ベーコン レンズまめ	こめ、バター、あぶら パンこ、アーモンド じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム さやいんげん、あぶら ホールコーン、にんにく あんずジャム、にんじん セロリー、キャベツ	594 27.2	6月 柄木県の郷土料理 国産のかんぴょうの約9割 は柄木県で作られています。ゆうがおの実を細く 削つて作られるかんぴょうは、食物繊維やミネラルが 多くヘルシーな食材です。給食では、かんぴょうを 使つた卵とじを作ります。
7 火	せせんどうふ どん	○	ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、えび、みそ	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、でんぶん りょくとうはるさめ ごま	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、にんじん、ながねぎ ザーサイ、きゅうり、もやし	609 26.4	8日 柄木県の郷土料理 国産のかんぴょうの約9割 は柄木県で作られています。ゆうがおの実を細く 削つて作られるかんぴょうは、食物繊維やミネラルが 多くヘルシーな食材です。給食では、かんぴょうを 使つた卵とじを作ります。
8 水	わかめごはん	○	いかのしちみやき きんぴらごぼう かんぴょうのたまごとじ	ぎゅうにゅう、わかめ いか、とうふ、たまご	こめ、ごま、さとう あぶら、でんぶん	にんじん、にんにく、しょうが ながねぎ、ごぼう、さやいんげん ほうれんそう、かんぴょう いとこんにやく	566 28.5	6年生リクエスト給食 14日から4日間は、6年生 がもう一度食べたいリクエスト給食です。
9 木	チキンカレー ライス	○	なんでもせんぎりサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ビザチーズ、ひじき	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、だいこん きゅうり、こまつな、レモン	647 19.3	6年生リクエスト給食 14日 6年1組【つけ麺】 ラーメンやつけ麺は人気メニューです。給食では、時間が経つと麺がひてしまうので、つけ麺にして提供 することが多いです。汁にはたくさん野菜を入れています。豚骨でとつたスープは旨味たっぷりですよ。
10 金	アップル ビスキュイパン	○	おしむぎのミネストローネ コロコロサラダ	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、ベーコン	コッペパン、バター さとう、アーモンド こむぎこ、あぶら じゃがいも、おおむぎ	りんごジャム、にんにく、にんじん セロリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、だいこん きゅうり、ホールコーン	601 20.7	14日 6年2組【つけ麺】 ラーメンやつけ麺は人気メニューです。給食では、時間が経つと麺がひてしまうので、つけ麺にして提供 することが多いです。汁にはたくさん野菜を入れています。豚骨でとつたスープは旨味たっぷりですよ。
13 月	ごはん	○	さばのとうにゅうみそに こまつなとひじきのサラダ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう、さば みそ、とうにゅう ロースハム、ひじき とうふ、あぶらあげ	こめ、さとう りょくとうはるさめ あぶら、さといも、ごま	しょうが、にんじん、きゅうり こまつな、ごぼう、えのきだけ ながねぎ、にんにく	684 29.3	15日 6年3組【じゃがいものハニーサラダ】 手切りにしたじゃがいもを油で揚げたポテトチップを かけていただくサラダです。パリパリの食感が楽しい サラダで、サラダの中では一番人気のメニューではないでしょうか。
14 火	みそつけめん	○	マーラーカオ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、みそ たまご	あぶら、ごま、でんぶん ちゅうかめん、バター さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん キヤウツ、ながねぎ とうろこし、もやし	614 25.4	16日 6年4組【鶏のからあげ】 やはり揚げ物人気は強いですね。なかでも鶏のからあげは、残菜がゼロないかと思うほどです。
15 水	チキンライス	○	じゃがいものハニーサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、とうに ポンレースハム、ベーコン	こめ、バター、あぶら じゃがいも、はちみつ こむぎこ	トマトジュース、たまねぎ にんじん、ホールコーン マッシュルーム、キャベツ クリームコーン	692 22.0	17日 6年5組【あげパン】 どのクラスも多かったあげパンのリクエストですが、 4組が一番多かったので、4組のリクエスト給食とし て提供します。季節を感じるうぐいすなことを使つた あげパンです。
16 木	むぎごはん	○	とりのからあげ じゃこいりわかめサラダ ぐいっぱいのみそしる	ぎゅうにゅう、とうに わかめ、ちりめんじやこ あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、おおむぎ でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、きゅうり、ホールコーン こまつな、ごぼう、だいこん ながねぎ、にんにく	666 32.4	18日 6年6組【鶏のからあげ】 やはり揚げ物人気は強いですね。なかでも鶏のからあげは、残菜がゼロないかと思うほどです。
17 金	うぐいす あげパン	○	こんにゃくサラダ にくだんごいりはるさめスープ	ぎゅうにゅう、うぐいす うぐいすなご、ぶたにく とうに	ねじりパン、あぶら さとう、ごま、パンこ でんぶん りょくとうはるさめ	きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、しょうが、はくさい ながねぎ、チゲンツアイ いとこんにやく	609 22.7	19日 6年7組【あげパン】 どのクラスも多かったあげパンのリクエストですが、 4組が一番多かったので、4組のリクエスト給食とし て提供します。季節を感じるうぐいすなことを使つた あげパンです。
20 月	のらぼうの クリーム スペゲッティ	○	フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とうに ビザチーズ、なまクリーム とうふ	スパゲッティ、あぶら バター、こむぎこ さとう、しらたまこ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールコーン クリームコーン、のらぼう みかんかん、おうとうかん パイんかん、レモン	622 25.2	20日 卒業祝い 6年生の卒業を祝い、お赤飯を炊きます。
22 水	せきはん	—	にゅうさんきんいんりょう ししゃものいそべあげ ちくせんに	にゅうさんきんいんりょう ささげ、ししゃも あおのり、とうに	こめ、もちごめ、ごま こむぎこ、あぶら さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、しいたけ たけのこ、にんじん さやいんげん、にんにく	579 20.1	21日 卒業祝い 6年生の卒業を祝い、お赤飯を炊きます。

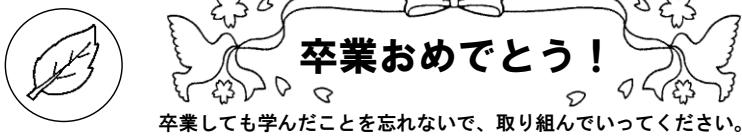
3月末に給食費の返金を予定しています。口座解約等はせずに待ちください。

*材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

今日からチャレンジ ごみを減らそう



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考え、ごみを減らしましょう。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上で
とても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起き
をして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

今月の地場産

のらぼう キャベツ
トマト たまご



