

# 令和5年 3月 よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう

一年間の給食を振り返ろう



日野市立日野第四小学校

日	しゅくしゅく	にぎゅう	こんだてめい	しよくひんめいとはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 たんぱく質	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる		
1水	ガーリックトースト	○	ビーンズシチュー ポイルやさいのりんごソース	ぎゅうにゅう、だいた ぶたにく、ピザチーズ	しょうパン、バター あぶら、じゃがいも 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【ちらしずし】を提供します。【ずし汁】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、黄桃缶を使ってゼリーを作ります。
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 ちりめんじゃこ、かまぼこ だいず、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	6日 世界の料理「南アフリカ共和国」 【ポポディー】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。スパイスな香りが食欲を誘います。
3金	ごもく ちらしずし	○	さかなのあげに すましじる 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	8日 栃木県の郷土料理 国産のかんぴょうの約9割は栃木県で作られています。ゆがのお実を細く削っ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、かんぴょうを使った卵とじ汁を作ります。
6月	カラフルピラフ	○	ポポディー レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう、ウィンナー 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、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、あかピーマン 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	14日 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。
7火	しせんどうふ 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 りよくとうはるさめ 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	15日 6年2組【じゃがいものハニーサラダ】 千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たいたくサラダです。バリバ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。
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し	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	16日 6年3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0なんじやないかと思うほどです。
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 ピザチーズ、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	17日 6年4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きこを使ったあげパンです。
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	コッパパン、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、トマトかん トマト、キャベツ、だいこん きゅうり、ホールコーン	601 20.7	22日 卒業祝い 6年生の卒業を祝い、お赤飯を炊きます。
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 りよくとうはるさめ 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、えのきたけ ながねぎ、こんにやく	684 29.3	
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 キャベツ、ながねぎ とうもろこし、もやし	614 25.4	
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、とり ボンレスハム、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	
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 ぐいっぱいのみそじる	ぎゅうにゅう、とり わかめ、ちりめんじゃこ 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 ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、こんにやく	666 32.4	
17金	うぐいす あげパン	○	こんにやくサラダ にくだんごいりはるさめスープ	ぎゅうにゅう うぐいすきこ、ぶたにく とり	ねじりパン、あぶら さとう、ごま、パン でんぶん りよくとうはるさめ	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、チンゲンサイ いとこんにやく	609 22.7	
20月	のらぼうの クリーム スパゲッティ	○	フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、とり ピザチーズ、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 パインかん、レモン	622 25.2	
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 ちくぜんに	にゅうさんきんいんりょう さきげ、ししゃも あおのり、とり	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、こんにやく	579 20.1	

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お待ちください。

\*食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、自分のできることを考えて、ごみを減らしましょう。



卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

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



