

# 令和6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

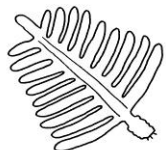
日	しゅしよく	にぎゆう	こんだてめい	しよくひんめいとほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくなる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1金	シャークバーガー	○	なんでもせんぎりサラダ マカロニとやさいのスープ	ぎゆうにゆう、ひじき もろかざめ、ベーコン	ミルクパン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、マカロニ	だいこん、にんじん、きゅうり こまつな、レモン たまねぎ、キャベツ	609 29.0	4日 行事食：ひなまつり 3月3日は桃の節句です。 1日遅れではありませんが、 給食でもひなまつり献立と しました。桃の節句にちな んで、すまし汁には桃の形 のかまぼこを浮かべ、デ ザートには黄桃缶を使った ピーチゼリーを作ります。
4月	ごもくちらしずし	○	いかのレモンじょうゆ すましじる ピーチゼリー	ぎゆうにゆう、えび あぶらあげ、やきり、いか 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 レモン、こまつな、ながねぎ おうとうかん	590 30.8	5日 東光寺たくあん 東光寺大根を使って作った たくあんを、にんじん、きゅうり を加えて作ります。市内農家の 福島幹男さんが漬けてくれ たたくあんです。日野市の 伝統の味を味わいませう。
5火	たくあんいり なめし	○	さばのとうにゆうみそに こまつなとひじきのサラダ かんぴょうのたまごとじ	ぎゆうにゆう、さば みそ、とうにゆう ロースハム、ひじき とうふ、たまご	こめ、あぶら、ごま さとう、はるさめ でんぶん	とうこうじたくあん、こまつな しょうが、にんじん、きゅうり ながねぎ、ほうれんそう かんぴょう	624 27.9	8日 富山県の郷土料理 【おすわい】は大根やにん じんを使った甘酢の和え物 で、「お酢和え」がなまつ て、「おすわい」になったそ うです。ゆるやかな酸味で 食べやすい酢の物です。
6水	アップル ビスキュイパン	○	ユリアナスープ ひじきのビタミンサラダ	ぎゆうにゆう、たまご ぶたにく、なまクリーム ロースハム	コッパン、バター さとう、アーモンド こむぎこ、あぶら マカロニ	りんごジャム、たまねぎ にんじん、パセリ、ホールコーン えだまめ、あかピーマン	648 22.8	11日 備蓄わかめごはん 東日本大震災から13年が 経ちます。日野市の防災備 蓄倉庫に備蓄されているアル ファ化米のわかめごはん を給食で出します。また、 四小で備蓄している水を持 ち帰ります(500ml ペットボトル)。ご家庭で も災害時の備えについてお 話してみてください。
7木	ちくわとだいの バラてんどん	○	なのはないりおひたし むらくもじる	ぎゆうにゆう、ちくわ だいの、かつおぶし とりにく、とうふ、たまご	こめ、こむぎこ でんぶん、あぶら さとう	さやいんげん、はくさい にんじん、のらぼう チンゲンツァイ、ながねぎ	596 24.9	14日 世界の料理：セネガル セネガルは米食文化で炊き 込みごはんやごはんのスー プをかけていただく料理な どが一般的です。一品文化 とも言えそうですね。今回 はチキンのスープ煮をごは んにかけていただきます。
8金	ごはん	○	のりたまふりかけ ぶりだいこん おすわい	ぎゆうにゆう、たまご かつおぶし、あおのり ぶり、ひじき、あぶらあげ	こめ、あぶら さとう、ごま	だいこん、しょうが、にんじん	586 23.1	15~21日 6年生リクエスト給食 卒業前にもう一度食べたい 給食メニューをリクエスト してもらい、リクエストが 多かったメニューをできる 限り献立に入れました。 「ラーメン」「揚げパン」 「カレーライス」「じゃが いものハニーサラダ」「サ イダーポンチ」「からあ げ」がリクエストメニュー です。
11月	びちく わかめごはん	○	さけのゆうあんやき やさいのアーモンドあえ こんさいのごまじる	ぎゆうにゆう、さけ みそ、とうふ、あぶらあげ	わかめごはん、さとう アーモンド、さといも ごま	ゆず、ほうれんそう、キャベツ もやし、にんじん、ごぼう えのきたけ、ながねぎ、こんにやく	603 30.7	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
12火	ごまごはん	○	ヤンニョムチキン やみつしおキャベツ わかめスープ	ぎゆうにゆう、とりにく とうふ、わかめ	こめ、もちごめ、ごま でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう	にんにく、キャベツ、たけのこ にんじん、たまねぎ ホールコーン	603 29.6	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
13水	むぎごはん	○	とうふのカレーに ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんいりナムル	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうふ、ししゃも、あおのり	こめ、おむぎ、あぶら さとう、でんぶん こむぎこ、ごま	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし きりぼしだいこん いとこんにやく	638 27.7	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
14木	ごはん	○	セネガルふうチキンのスープに バジルサラダ キャラメルアーモンド	ぎゆうにゆう、とりにく	こめ、おむぎ、あぶら こむぎこ、さとう アーモンド、バター	にんにく、たまねぎ、パセリ レモン、ホールコーン きゅうり、キャベツ	674 25.6	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
15金	はちおうじ ラーメン	○	だいのとじゃこのあげに くだもの	ぎゆうにゆう、ぶたにく ちりめんじゃこ、だいの	ちゅうかめん あぶら、さつまいも でんぶん、さとう、ごま	しょうが、しいたけ、きくらげ にんじん、キャベツ、もやし ながねぎ、にら たまねぎ、デコポン	599 27.6	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
18月	うぐいす あげパン	○	こんにやくサラダ こんぶだんごスープ いちご	ぎゆうにゆう、とりにく うぐいすきなこ、ひじき きざみこんぶ	ねじりパン、あぶら さとう、ごま、パンこ でんぶん、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 こまつな、ながねぎ、しいたけ いちご、いとこんにやく	601 20.7	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
19火	バターチキン カレーライス	○	じゃがいものハニーサラダ サイダーポンチ	ぎゆうにゆう、とりにく なまクリーム ボンレスハム	こめ、おむぎ、あぶら じゃがいも、ごま バター、こむぎこ はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、トマト キャベツ、みかんかん おうとうかん、パインかん	738 21.1	21日 卒業祝い献立 6年生の最後の給食です。 【赤飯】は日野産の黒米を 使った黒米赤飯です。リク エストの【鶏のからあげ】 と【筑前煮】でお祝い膳と しました。楽しくおいしい 最後の思い出にしてほしい です。
21木	せきはん	-	にゆうさんきんいりりょう とりのからあげ ちくぜんに まっちゃプリン	にゆうさんきんいりりょう とりにく、ゼラチン ぎゆうにゆう なまクリーム	こめ、もちごめ、ごま くろまい、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、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	674 23.6	※21日は5・6年生のみ 給食があります。

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。

## 今月の地場産

- トマト ながねぎ
- こまつな たまご
- とうこうじたくあん



## 春を告げる食品

# わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



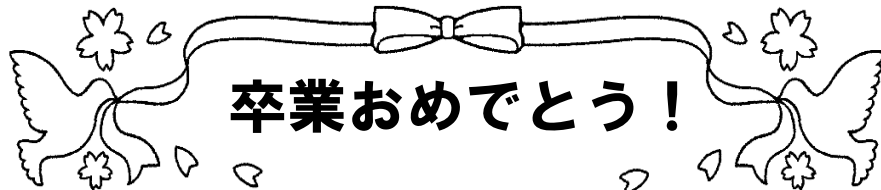
わかめごはん



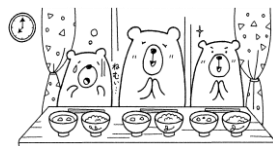
わかめのみそ汁



若竹煮



## 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。

