

れいわ8ねん 3月 よていこんだてひょう

日野市立平山小学校

| 日 | しゅしょく | しゅさい・ふくさい デザート | 牛乳 | 使用食品とその働き | | | エネルギー たんぱく 質 | 一口メモ |
|-----|-----------------------------|--|----|--|---|---|--------------------|---|
| | | | | 血や肉や骨になる | 体の調子を整える | 熱や力の元になる | | |
| 2月 | ぶたかくに まぜごはん | ししゃものからあげ おかかあえ えのきのスープ | | ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、かつおぶし こんぶ | ほししいたけ、えのきたけ チンゲンサイ、こまつな しょうが、キャベツ、もやし にんじん、たけのこ ほうれんそう | こめ、さとう ごまあぶら、こめこ かたくりこ、あぶら | 560 kcal 20.2 g | 3月3日 ひな祭り 給食 |
| 3火 | なのはなちらし | くじらのたつたあげ はるいっぱいすましじる | | ぎゅうにゅう、あぶらあげ たまご、くじらにく こんぶ、かつおぶし とうふ、かまぼこ | ほししいたけ、れんこん にんじん、かんぴょう、ねぎ しめじ、にんにく、りんご しょうが、のらぼうな | こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、こむぎこ かたくりこ | 574 kcal 25.8 g | 3月3日は 「桃の節句」 とも言われま す。ちらし寿 司を作ります。 |
| 4水 | ピザトースト | とうにゅうスープ サイダーポンチ | | ぎゅうにゅう、ベーコン チーズ、とうにゅう | にんにく、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム トマト、にんじん、はくさい みかんかん、パインかん ももかん | しよくパン、あぶら さとう、かたくりこ | 625 kcal 23.9 g | 給食委員会 給食総選挙 |
| 5木 | ごはん あおなのふりかけ | いかとだいのあげがらめ ぐだくさんじる | | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、いか だいの、わかめ、みそ かつおぶし、こんぶ | こまつな、たまねぎ にんじん、だいこん しめじ、ねぎ | こめ、ごまあぶら、ごま かたくりこ、あぶら さとう、じゃがいも | 584 kcal 26.2 g | 給食委員会 による給食総選 挙給食です。 主食、主菜、 デザートでそ れぞれ好きな 給食を選んで もらいました。 |
| 6金 | トマトとれんこんの いろどり ガパオライス | パンサンサー フルーツ (いちご) | | ぎゅうにゅう、ぶたにく だいの、たまご、ハム | にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし れんこん、ピーマン、トマト あかピーマン、キャベツ いちご | こめ、あぶら はるさめ、さとう ごまあぶら | 573 kcal 22.9 g | |
| 9月 | ジャージャーめん | てづくりチップス フルーツ (みかん) | | ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ | もやし、きゅうり、にんじん にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ ほししいたけ、みかん | ちゅうかめん ごまあぶら、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも | 595 kcal 23.7 g | マーク が目印です！ お楽しみに |
| 10火 | ごはん | もうかさめのてりやき ひきないり じゃがいものみそじる | | ぎゅうにゅう、もうかさめ あぶらあげ、みそ かつおぶし | しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、たまねぎ えのきたけ | こめ、じゃがいも かたくりこ、さとう ごまあぶら | 569 kcal 24.7 g | 3月6日 ひのっ子 シェフコン テスト メニュー |
| 11水 | カレーマーボーどん | スタミナサラダ | | ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、とうふ、かつおぶし | にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ ほししいたけ、たけのこ キャベツ、とうもろこし | こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ | 610 kcal 24.9 g | 今年のひのっ 子シェフコン テストで栄養 士・調理員が 選ぶ特別賞に 選ばれたメ ニューです。 |
| 12木 | ホイコーローどん | サンラータン きなこアーモンド | | ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、いか、とうふ たまご、きなこ | にんにく、しょうが にんじん、たけのこ キャベツ、ねぎ ピーマン、えのきたけ | こめ、あぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ、アーモンド | 621 kcal 25.3 g | |
| 13金 | かいぞくスパゲッティ | にんじんドレッシングサラダ チョコチップケーキ | | ぎゅうにゅう、ベーコン いか、たご、えび とうにゅう | にんにく、にんじん たまねぎ、トマトかん キャベツ、もやし とうもろこし | あぶら、スパゲッティ バター、こむぎこ さとう、チョコレート | 680 kcal 25.2 g | |
| 16月 | ごはん | チキンなんばん やみつきはくさい だいこんのすましじる | | ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、かつおぶし こんぶ | しょうが、たまねぎ はくさい、にんじん、ねぎ にんにく、レモン、だいこん | こめ、かたくりこ あぶら、さとう マヨネーズ、ごまあぶら | 562 kcal 22.7 g | 3月10日 3.11給食 15年前の3月 11日「東日 本大震災」の ことを忘れない ように三陸 でとれた魚や 福島県の郷土 料理を取り入 れた給食で す。 |
| 17火 | ごはん | ジャンボやきぎょうざ じゃがいものせんぎりサラダ ワントンスープ | | ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、ぶたにく なると | もやし、にんじん、ねぎ にんにく、にら、はくさい しょうが、ほししいたけ | こめ、じゃがいも、ごま ごまあぶら、こむぎこ はるさめ、かたくりこ さとう、ぎょうざのかわ ワントンのかわ | 573 kcal 23.6 g | |
| 18水 | カレーライス | やさいとまめのツナサラダ まっちゃミルクプリン | | にゅうさんきんいりょう ぶたにく、チーズ、ツナ ひよこまめ、なまクリーム | にんにく、たまねぎ にんじん、マンゴチャツネ キャベツ、とうもろこし | こめ、あぶら、さとう じゃがいも、はちみつ バター、こむぎこ | 644 kcal 16.1 g | 3月12日 世界の料理 給食 |
| 19木 | きなこあげパン | コロコロポテトサラダ ABCミネストローネ | | ぎゅうにゅう、きなこ ハム、ウィンナー | にんじん、たまねぎ セロリー、キャベツ、トマト | ミルクパン、あぶら さとう、じゃがいも マカロニ | 562 kcal 21.2 g | 「中国」を テーマにした 給食です。今 月は回鍋肉と 酸辣湯を作 ります。 |
| 20金 | しゅんぶんのひ | | | | | | | |
| 23月 | 平山くろまいごはん | さわらのしおこうじやき なのはなのおひたし くずきりのすましじる おたのしみセレクトデザート フローズンヨーグルト or 豆乳アイス | | ぎゅうにゅう、さわら かつおぶし、わかめ こんぶ、かつおぶし フローズンヨーグルト とうにゅうアイス | もやし、なのはな ほうれんそう、にんじん しめじ | こめ、くずきり | 630 kcal 26.6 g | |
| 24火 | そつぎょうしき | | | | | | | |
| 25水 | しゅうりょうしき | | | | | | | |

今月の地元野菜【こまつな・にんじん・のらぼうな・ながねぎ・5年生がしゅうかくした黒米】

*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。



愛称：ハロタタくん