

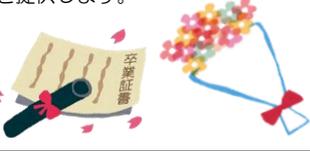


3月 よていこんだてひょう



きゅうしょくもくひょう きゅうしょくじかん ふ かえ
給食目標「給食時間を振り返ろう！」

日野市立潤徳小学校

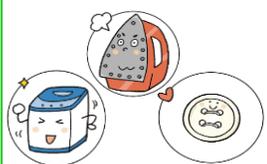
日	こんだてめい	牛乳	ちやくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
3月	おいわいらし ししゃものからあげ かきたまじる サイダーフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう, えび, あぶらあげ, ししゃも, たまご, とうふ, かまぼこ	こめ, さとう, かたくりこ, あぶら, サイダー	たけのこ, れんこん, にんじん, かんぴょう, しょうが, ながねぎ, ほうれんそう, もも, みかん, りんご	561 kcal 22 g	<div data-bbox="1535 343 1845 740"> <p>☆もう一度食べたい 給食献立(6年生対象)☆ 1月に給食委員の皆さんでアンケートの作成と集計をして、6年生を対象に配布しました。今月は、リクエスト上位に入った献立や、学年問わず人気がある料理を入れています。お楽しみに！</p>  </div> <div data-bbox="1535 754 1845 1097"> <p>3日(月) <日本の行事> ひなまつり献立 「桃の節句」という名前で有名なひなまつりは、「こどもの日」や「七夕」となる5月節句のひとつです。健康と成長を祈って、お祝いのちらしずしを作ります。</p>  </div> <div data-bbox="1535 1111 1845 1509"> <p>11日(火) <3.11を忘れない> 防災献立 3月11日は東日本大震災が起こった日です。この日は保存がきく乾物(高野豆腐・干しいたけ・アーモンド)を使ったり、炊き出しとしてよく振舞われる豚汁を組み合わせた献立です。</p>  </div> <div data-bbox="1535 1522 1845 1811"> <p>18日(火) <旬の食材> にしん にしんは春が旬の魚です。別名は「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれていて、冬から春にかけておいしくなります。</p>  </div> <div data-bbox="1535 1824 1845 2195"> <p>19日(水) 卒業・進級祝い献立 6年生の卒業と、1~5年生の進級を祝い給食です。春らしい色合いのうぐいすきなこを使った大人気のメニューである揚げパンを作り、お祝いシールを貼ったジョアを提供します。</p>  </div>
4火	ごはん ごもくたまごやき はくさいのかわりづけ ごまみそしる	○	ぎゅうにゅう, とり, たまご, ベーコン, あぶらあげ, みそ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, ごま	ながねぎ, にんじん, いら, はくさい, しょうが, たまねぎ, こまつな	548 kcal 23.2 g	
5水	スパゲティミートソース とりしゃぶサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, とり	スパゲッティ, あぶら, さとう, バター, こむぎこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, きゅうり, キャベツ	543 kcal 26.6 g	
6木	もずくどん だいこんのべっこう りんご	○	ぎゅうにゅう, もずく, ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, コーン, だいこん, りんご	584 kcal 23.3 g	
7金	フィッシュバーガー チキンヌードルスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう, たら, とり	パン, かたくりこ, じょうしんこ, あぶら, さとう, スパゲッティ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, オレンジ	558 kcal 28 g	
10月	ごはん もうかさめのあずまに こまつなのおひたし とりごぼろじる	○	ぎゅうにゅう, さめ, かつおぶし, とり, あぶらあげ, とうふ	こめ, じょうしんこ, かたくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	しょうが, にんにく, こまつな, のらぼう, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ	566 kcal 29.3 g	
11火	こうやどうふのそぼろごはん とんじる シュガーアーモンド	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こうやどうふ, みそ, あぶらあげ, みそ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも, こんにやく, アーモンド	しょうが, ながねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん	601 kcal 25.6 g	
12水	ごはん いかのレモンしょうゆ ちくわいりごまあえ ごじる	○	ぎゅうにゅう, いか, ちくわ, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, みそ	こめ, かたくりこ, じょうしんこ, あぶら, さとう, ごま, こんにやく, じゃがいも	レモン, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ	560 kcal 28.4 g	
13木	ナン キーマカレー くきわかめのサラダ	○ ミルク	ミルク, コーヒー, ぶたにく, チーズ, くきわかめ	ナン, あぶら, バター, こむぎこ, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご, トマト, マンゴーチャツネ, キャベツ, きゅうり, コーン	587 kcal 21.1 g	
14金	スパゲティアラビアータ ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, ツナ	スパゲッティ, あぶら, バター, こむぎこ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, セロリー, キャベツ, きゅうり, レモン	542 kcal 21.3 g	
17月	ごはん ヤンニョムチキン じゃこわかめのサラダ とうふとたまごのスープ	○	ぎゅうにゅう, とり, くきわかめ, ちりめんじゃこ, わかめ, とうふ, たまご	こめ, かたくりこ, じょうしんこ, あぶら, さとう, あぶら	しょうが, にんにく, きゅうり, コーン, えのきたけ, たまねぎ, ぼんのうねぎ	595 kcal 28 g	
18火	ごはん にしんのこうみやき アーモンドあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, にしん, みそ, あぶらあげ, とうふ	こめ, さとう, アーモンド, あぶら, じゃがいも, こんにやく	にんにく, しょうが, ながねぎ, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん	558 kcal 25.4 g	
19水	うぐいすあげパン のりサラダ ビーンズクリームシチュー	○ ジョア	ジョア, きなこ, のり, とり, だいず, ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, なまクリーム	ほうれんそう, えのきたけ, もやし, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ	547 kcal 24.5 g	
21金	みそラーメン キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, なた	ちゅうかめん, あぶら, さつまいも, さとう, バター, アーモンド	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, たけのこ, もやし, コーン, キャベツ, チンゲンサイ	588 kcal 21.8 g	

☆今月の日野産食材【 にんじん・のらぼう・たまご 】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※今年度の給食費は、すべて徴収済みです。**給食費未支払いの通知が届いた場合は、早めの納入をお願いいたします。**

※日野市の学校給食では、そば・くるみ・ピーナッツ・ピーカンナッツ・ピスタチオ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・キウイフルーツは使っていません。ただし、同食品工場で左記の食材を扱う可能性はあります。



新年度に向けて、春休み中に給食白衣等の物品整備を行います。恐れ入りますが、お子様が最後の給食当番に当たったご家庭は、白衣等を洗濯・アイロンがけをして、**【3月25日(水)修了式】**までに学校へご返却いただきますようよろしくお願いいたします。

