



3 月 予 定 献 立 表



令和 6 年度（2024年度）

日野市立滝合小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	緑の仲間 おもに体の調子をととのえる	ひとくちメモ	エネルギー kcal たんぱく質 g
3月	ごもくずし かまぼこいりすましじる 🍷スイートポテト	○	ぎゅうにゅう, あぶらあげ とうふ, かまぼこ, たまご なまクリーム	こめ, さとう さつまいも, バター	ほししいたけ, にんじん かんぴょう, さやえんどう えのきたけ, ほうれんそう ねぎ	🍷マーク・・・2月に引き続き、6年生に聞いた「卒業までにもう一度食べたい給食メニュー」です！	592 16.1
4火	🍷シャークバーガー リボンパスタのスープ カレードレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう もうかざめ, ペーコン	まるパン, こむぎこ パンこ, あぶら, さとう パスタ	たまねぎ, にんじん ほうれんそう, キャベツ きゅうり		589 26.1
5水	🍷もずくどん 🍷かきたまじる きなこアーモンド	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく もずく, とうふ, たまご きなこ	こめ, おおむぎ, あぶら さとう, でんぶん アーモンド, さとう	たまねぎ, にんじん, コーン しょうが, えのきたけ ほうれんそう, ねぎ	3(月) ひな祭りメニュー いろいろがきれいな、五目ずしと、花の形のかまぼこを入れたすまし汁でひな祭りをお祝いします。	612 25.1
6木	スパゲティペペロンチーノ ブロッコリーサラダ ブルーベリーカップケーキ	○	ぎゅうにゅう, ペーコン たまご, ヨーグルト	スパゲティ, あぶら さとう, こむぎこ, バター	にんにく, たまねぎ, パセリ ブロッコリー, キャベツ きゅうり, にんじん ブルーベリー		650 21.3
7金	ごはん さばのしおやき 🍷くきわかめのしょうゆいため とんじる	○	ぎゅうにゅう, さば くきわかめ, ぶたにく あぶらあげ, みそ	こめ, ごまあぶら, ごま あぶら, じゃがいも	こまつな, ごぼう にんじん, だいこん こんにゃく, ねぎ	6年生が、たてた献立	548 27.2
10月	🍷こまつなチャーハン こうやどうふのすぶたふう 🍷サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく ちりめんじゃこ こうやどうふ	こめ, あぶら, ごまあぶら でんぶん, こむぎこ じゃがいも, さとう	にんじん, ねぎ, こまつな しょうが, たまねぎ さやいんげん, みかん もも, バイナッブル	6年生は、家庭科の授業で栄養バランスのよい献立の学習をし、給食の献立をたてました。その中からいくつかを試し実施します！（詳しくは給食だよりをごらんください。）	637 18.7
11火	🍷ハヤシライス 🍷アーモンドサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, おおむぎ, あぶら バター, こむぎこ アーモンド, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, セロリ, きゅうり マッシュルーム, コーン ホールトマト, キャベツ	このマークの日です	595 20.5
12水	ごはん さわらのみそだれがけ のらぼうなのおひたし いもだんごじる	○	ぎゅうにゅう, さわら みそ, とりにく	こめ, さとう, ごま でんぶん, あぶら じゃがいも	のらぼうな, にんじん キャベツ, もやし, ごぼう だいこん, ねぎ	12(水) のらぼう菜のおひたし のらぼう菜は、東京の西多摩地区で昔から作られている野菜です。茎が太いのがとくちょうですが、ゆでるとやわらかくなり、あまみもあるおいしい野菜です。	563 26.6
13木	うずまきパンのシナモントースト かぼちゃのシチュー みかんサラダ	○	ぎゅうにゅう, とりにく なまクリーム	ミルクパン, さとう バター, アーモンド あぶら, じゃがいも こむぎこ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ マッシュルーム, みかん キャベツ, きゅうり	19(水) カツカレーライス 卒業や進級をお祝いし、困難にうちかつようにという気持ち	659 22.2
14金	チキンライス ジュリエンスープ スパイシーまめポテト	○	ぎゅうにゅう, とりにく ペーコン, だいず	こめ, じゃがいも でんぶん, あぶら	たまねぎ, にんじん グリーンピース, セロリ キャベツ, パセリ	ちをこめてカツカレーライスを作ります！	583 20.4
17月	とうにゅううどん もやしとチンゲンサイ のナムル くろざとうむしパン	○	ぎゅうにゅう, とりにく みそ, とうにゅう, たまご	うどん, ごま, あぶら ごまあぶら, こむぎこ こめこ, さとう, はちみつ	しょうが, たまねぎ, にんじん ねぎ, はくさい, こまつな もやし, チンゲンサイ にんにく		525 22.1
18火	ちゅうかどん ポテトチップス いちご	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく いか, えび, うずらたまご	こめ, おおむぎ, あぶら ごまあぶら, でんぶん じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし ほししいたけ, にんじん たけのこ, たまねぎ, はくさい キャベツ, こまつな, いちご		578 24.8
19水	🍷チキンカツカレーライス コーンサラダ	ジョア	ジョア, ぶたにく, チーズ とりにく	こめ, おおむぎ, あぶら, じゃがいも, バター こむぎこ, パンこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, りんご, キャベツ きゅうり, コーン		657 23.8

※材料の都合により献立を変更する場合があります。各学年の行事による給食の有無は学年便り等でご確認ください。

こんげつ ひのさんのうさんぶつ
今月の日野産農産物
たまご、ほうれんそう、こまつな、だいこん、のらぼうな

保護者の方へ
いつも児童用白衣の洗濯にご協力いただきありがとうございます。3学期最後の給食当番の児童が白衣を持ち帰りましたら、洗濯とアイロン掛けをして、6年生は卒業式（3/24(月)）、5年生以下は修了式（3/25(火)）までに学校に持って来るよう、どうぞよろしくお願いいたします。

