

令和5年



# 3がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	水	むぎごはん	さばのとうにゆうみそに ごまあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ 豆乳 鶏肉 豆腐	米 麦 植物油 砂糖 ごま	キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん しいたけ しめじ ねぎ なめこ	611 27.9	1日(水) 鯖の豆乳みそ煮 コンベクション	
2	木	タコライス	こまつなとひじきのサラダ もずくとたまごのちゅうかスープ	牛乳 豚肉 金時豆 チーズ 卵 ひじき 鶏肉 もずく	米 植物油 砂糖 バター 小麦粉 春雨 ごま油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ	616 23.9	オープンで作る鯖 のみそ煮は好評 です。今回は、だ しの代わりに豆乳 を入れます。	
3	金	ちらしずし	ししゃものからあげ なのはなのおひたし チョコレートケーキのベリーぞえ	牛乳 油揚げ のり かつお節 ししゃも 卵	米 砂糖 片栗粉 植物油 小麦粉 バター チョコレート	ごぼう にんじん しいたけ 干ひょう もやし なばな ほうれん草 しょうが いちご	615 20.8		
6	月	マーボーどん	チンジャオロースー からいりアーモンド	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米ごま油 片栗粉 砂糖 植物油 アーモンド	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし ピーマン パプリカ	652 28.5	3日(金) ひなまつり献立 ちらしずしに菜の 花の入ったお浸 しとひなまつりら しい献立にしま す。デザートの チョコレートケー キには、 いちごを 添えます。	
7	火	なのはなの クリームスパゲッティ	パンサンスー サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター小麦粉 春雨 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム なばな もやし キャベツ きゅうり パイナップル みかん 黄桃	648 23.8		
8	水	ごはん	ジッチーホワンドウ にくじゃが だいこんのなんばんづけ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	米 植物油 砂糖 白滝 じゃがいも ごま油	しょうが 万能ねぎ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん	607 23.8		
9	木	いなかごはん	あじのさいきょうやき くきわかめとコンニャクのソテー つきみじる みかん	牛乳 あじ みそ 油揚げ わかめ 豚肉	米 植物油 砂糖 ごま油 こんにやく 白玉粉 小麦粉 ごま	しめじ にんじん たけのこ なめこ しいたけ こまつな 白菜 ねぎ みかん	579 28.3		
10	金	きなこ あげパン	はっぽうどうふ りんご	牛乳 きな粉 豚肉 えび いか 豆腐	パン 植物油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンツアイ りんご	561 26.7	9日(木) 東日本大震災に ちなんだ献立	
13	月	アロス コンポーヨ	カラフルオムレツ にしよくポテト ソパデフリホーレス	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク チーズ 卵 いんげん豆	米 バター 植物油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく にんじん しょうが たまねぎ コーン いんげん キャベツ セロリー ピーマン	597 24.8	11日は東日本大 震災が発生した 日です。日野市 の備蓄食品のアル ファーマのいな かごはんを食 べて、災害を意 識します。	
14	火	たんたんめん	あおのりだいずポテト ジェラード	牛乳 豚肉 みそ 大豆 のり ジェラード	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 じゃがいも 上新粉 片栗粉	チンゲンツアイ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく	782 30.5		
15	水	レモントースト	くじらのたつたあげ サワーキャベツ かきたまじる	牛乳 くじら肉 豆腐 卵	パン 植物油 砂糖 バター ごま油 上新粉 片栗粉	レモン にんにく にんじん しょうが りんご キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	583 23.6		
16	木	ごはん	いかのレモンしょうゆやき のらぼうなのあえもの とんじる	牛乳 いか 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 ごま 植物油 こんにやく じゃがいも	レモン のらぼうな もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	522 27.0	13日(月) ペルー料理 「アロスコンポー ヨ」はパエリア風 のごはんで、「ソ パデフリホーレ ス」は豆の入った スープです。	
17	金	カレーライス	スタミナサラダ れいとうみかん	牛乳 豚肉 チーズ	植物油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ きゅうり みかん	676 22.5		
20	月	せきはん	たらのあげに ちくぜんに すましじる いちご	牛乳 小豆 たら 豆腐 鶏肉 かまぼこ	米 ごま 片栗粉 植物油 こんにやく じゃがいも 上新粉	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ こまつな いちご	582 27.3		

\*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。

## 3月の給食目標

健康を考えた食生活をしよう

好き嫌いなく食べることで、偏りなくバランスの取れた食生活ができます。  
健康のために、苦手なものもまずは一口から食べましょう。

## 6年生のリクエスト献立を実施します。

給食委員を中心に6年生にリクエストの給食を聞きました。ここ数年、卒業前の3月に実施しているので、楽しみにしてたようです。

どこのクラスも、揚げパン、青のり大豆ポテト、揚げたワンタンの皮の入ったスタミナサラダと揚げ物の人気が高かったです。

また、以前ならば、必ずリクエスト献立に入っていた、鶏肉のから揚げの代わりにくじらの竜田揚げが入りました。くじら肉の生臭さをとるために、にんにく、しょうが、りんごの入ったしょうゆベースのたれに漬け込んでから、片栗粉をまぶして揚げています。

家庭では、手に入りにくいくじら肉なので、給食の思い出の料理になってくれることと思います。

なるべく、各クラスの第一希望から第三希望の料理を入れるようにしています。

実施日は、6年1組は7日(火) 6年2組は14日(火) 6年3組は17日(金) 6年4組は15日(水)です。

当日は、毎日の給食時に放送しているおたよりの原稿も各クラスの給食委員が書いて、放送します。

6年生には 給食のように食べれば、バランスよく食べられることを忘れずにいてほしいです。