

令和3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	月	ごまごはん	にぎすのからあげ きりぼしだいこんのいりに とんじる		牛乳 にぎす 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 植物油 砂糖 ごま こんにやく 片栗粉 上新粉	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ	613 24.5	2日(火) ノルウェー料理 サーモンの漁獲 量が世界一、乳 製品も豊富な国 です。サーモンと 乳製品のシ チューです。
2	火	ツナサンド パン	サーモンシチュー コロコロサラダ いちご		牛乳 ツナ チーズ 鮭 ベーコン 生クリーム	パン マヨネーズ 植物油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 バター	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり いちご	740 31.4	
3	水	ちらしずし	さわらのおうごんやき なのはなのおひたし チーズケーキのブルーベリーソースぞえ		油揚げ のり さわら かつお節 チーズ 生クリーム	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	ごぼう にんじん しいたけ 干びょう もやし なばな ほうれん草 レモン ブルーベリー りんごジュース	675 20.8	
4	木	ひじきピラフ	ひのっ子ミートソースカリカリピザ さつまいものグラッセ		牛乳 豚肉 卵 ひじき 鶏肉 大豆 チーズ	米 麦 さつまいも バター 砂糖 オリーブ油 ギョーザの皮 植物油	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく しょうが トマト マッシュルーム レモン	630 22.5	
5	金	ごはん	くじらのたつたあげ パンサンスー フルーツポンチ もやしとわかめのみそしる		牛乳 くじら ハム わかめ みそ	米 ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 春雨 砂糖	にんにく しょうが りんご にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ みかん パインアップル 黄桃	670 25.7	
8	月	ごぼうの ドライカレー	きぬさやとじゃがいものソテー りんご		牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 バター 小麦粉 じゃがいも 植物油	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ セロリー にんじん 絹さや りんご	622 17.9	3日(火) ひなまつり献立 ちらし寿司と菜の 花のお浸しのひ なまつりらしい料 理です。デザート のチーズケーキ のソースには、日 野産冷凍ブルー ベリーを使いま す。
9	火	きびごはん	とうふいりたまごやき あおなとツナのあえもの あおさのみそしる		牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ ツナ みそ あおさ	米 きび じゃがいも ごま油 砂糖 植物油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし ほうれん草	625 27.2	
10	水	たんたんめん	トンカツ ボイルドやさい いちご		牛乳 豚肉 みそ 卵	中華麺 ごま油 植物油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉	チンゲンツァイ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん いちご	666 31.4	
11	木	いなかごはん	ぶりのしおこうじやき くきわかめとコンニャクのソテー つきみじる		牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ わかめ	米 植物油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま 白玉粉 小麦粉	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	634 28.7	
12	金	クッパ	いかのチリソース だいこんのナムル みかんかん		牛乳 豚肉 卵 いか	米 ごま 上新粉 片栗粉 植物油 ごま油 砂糖	しょうが にんじん しめじ たけのこ こまつな もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり みかん	609 25.2	
15	月	レモントースト	あおのりだいずポテト ミネストローネ		大豆 青のり ベーコン 豚肉	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 上新粉 片栗粉 マカロニ	レモン にんにく にんじん セロリー たまね ぎ トマト	614 22.7	4日(木) ひのっ子ミート ソースカリカリ ピザ ひのっ子シェフコ ンテストの4年生 の応募作品を作 ります。ギョーザ の皮の上にミート ソースとチーズを のせて焼きます。 来年度も多く応募 を期待していま す。
16	火	ごはん えのきのつくだに	ぶたにくのしょうがやき コーンポテト ざんせつじる		牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 砂糖 植物油 さといも じゃがいも	えのきたけ しょうが たまねぎ コーン にんじん しめじ ぼんこのうねぎ	625 25.3	
17	水	じゃこいりあおな チャーハン	あつあげのごまだれかけ のりあえ ユイミータン りんご		牛乳 豚肉 生揚げ のり ちりめんじゃこ 生揚げ 豆腐 卵	米 植物油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ コーン りんご	607 26.8	
18	木	きつねうどん	スタミナサラダ チョコレートケーキのいちごぞえ		牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	うどん 植物油 砂糖 ごま油 ワントンの皮 小麦粉 バター チョコ	キャベツ もやし にんにく にんじん きゅうり いちご	717 25.4	
19	金	せきはん	たいのやくみしょうゆかけ はなやさいのガーリックあえ すましじる ジェラード		牛乳 ささげ たい 豆腐 かつお節 かまぼこ ジェラード	米 ごま 片栗粉 植物油 オリーブ油 ごま	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー カリフラワー えのきたけ 絹さや	736 30.8	
22	月	ココアあげパン	はっぼうどうふ チャブチェ いちご		牛乳 豚肉 えび 豆腐	パン 植物油 砂糖 ごま 春雨 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけ のこ キャベツ チンゲンツァイ いちご もやし ほうれん草 パプリカ	611 28.2	11日(木) 東日本大震災に ちなんだ献立 いなかごはんは、 日野市の備蓄用 のα米を使用し ます。当日は月 のきれいな夜だっ たということから、 月見汁を作ります。

*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

病気にならないためには、免疫力を高めることが大切です。好き嫌いをなく食べることが第一歩。健康のために、食生活を考えてみましょう。

6年生のリクエスト献立を実施します。

今年度は、楽しめる給食を実施することができず、残念でした。6年生に、給食委員を中心に各クラスにリクエスト献立を聞きました。

6年1組(5日実施)・・・ごはん、くじらの竜田揚げ、みそ汁、フルーツポンチ

6年2組(10日実施)・・・担々麺、トンカツ、青のり大豆ポテト、チョコレートケーキがいちご

6年3組(15日実施)・・・ココア揚げパンかレモントースト、スタミナサラダか青のり大豆ポテト、ミネストローネ、コーヒー牛乳

6年4組(18日実施)・・・つゆが別のうどん、青のり大豆ポテトかスタミナサラダ、アイスクリームかケーキ

各クラスのリクエストに沿いながら、全体の献立を立てています。