

令和4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	火	かてうどん	いかのてんぷら きなこまめ		牛乳 豚肉 いか 卵 大豆 きな粉 スキムミルク	うどん 植物油 砂糖 上新粉	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな	629 31.7	3日(木) 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。デザートは、ケーキといちごです。
2	水	おやこどん	ごまあえ わかめのみそしる		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 卵	米 植物油 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ししいたけ グリーンピース もやし ほうれん草	599 24.6	
3	木	ちらしずし	ししゃものいそあげ 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 ししいたけ 干びょう もやし なばな ほうれん草 しょうが いちご	605 20.0	
4	金	まいたけ ごはん	すきやきに だいかんもち		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 のり	米 麦 ごま 白滝 ふ 白玉粉 砂糖 植物油	まいたけ にんじん ねぎ 白菜 ししいたけ だいこん 万能ねぎ	620 26.1	
7	月	えびピラフ	おやこやき ブロッコリーとじゃがいものソテー いろどリスープ		牛乳 えび 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 植物油	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ししいたけ ねぎ ブロッコリー かぼちゃ チンゲンツアイ	595 26.7	4日(金) 代官もち 世田谷区で開催されるボロ市というお祭りで人気のお餅です。あんこ、きな粉、からみの3種類ありますが、学校ではからみ餅を作ります。
8	火	なのはなの クリームスパゲッティ	さつまいものあげまんじゅう いちご		牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム スキムミルク	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン なばな マッシュルーム いちご	718 24.5	
9	水	ごはん	ジチーホワンドウ じゃがいものそぼろに パンサンスー		牛乳 大豆 鶏肉 ハム	米 植物油 砂糖 こんにゃく	チンゲンツアイ しょうが ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	624 24.8	
10	木	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	
11	金	いなかごはん	さわらのさいきょうやき くきわかめとコンニャクのソテー つきみじる		牛乳 さわら みそ 油揚げ わかめ 豚肉	米 植物油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく 白玉粉 小麦粉	しめじ にんじん たけのこ なめこ ししいたけ こまつな 白菜 ねぎ	575 28.1	11日(金) 東日本大震災にちなんで献立 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。
14	月	カレーライス	コロコロサラダ みかんヨーグルト		牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 植物油 砂糖 じゃがいも はちみつ バター ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん チャツネ だいこん きゅうり コーン みかん	637 21.0	
15	火	クッパ	さけのかんこくふうやき もやしのナムル		牛乳 豚肉 卵 鮭	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが しめじ にんじん たけのこ もやし ねぎ こまつな にんにく	532 28.1	
16	水	たんたんめん	あおのりだいずポテト サイダーポンチ		牛乳 豚肉 みそ 大豆 のり	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 黄桃 みかん パイン	717 27.5	
17	木	こざかな ふりかけごはん	えびとうふのあんかけ だいこんのなんばんづけ いちご		牛乳 かつお節 えび ちりめんじゃこ のり 鶏肉 豆腐	米 ごま油 片栗粉 植物油 春雨 砂糖	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンツアイ きゅうり だいこん いちご	565 25.5	22日(火) 卒業祝い献立 和食でお祝いします。「ごはんは左側、汁物は右側」の和食の配膳が身に付きましたか。ジェラードは、市内の百草ファームから届きます。
18	金	ココアあげパン	スタミナサラダ ガンボスープ		牛乳 豚肉 鶏肉	パン 植物油 砂糖 バター ごま油 小麦粉 ワンタンの皮	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン オクラ トマト	612 23.1	
22	火	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 にんじん こまつな	722 31.1	

*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。

今年度も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。

第一希望は

6年1組(10日給食実施)・・・ココア揚げパン、青のり大豆ポテト、かきたま汁、サイダーポンチ

6年2組(14日給食実施)・・・きな粉揚げパン、青のり大豆ポテト、かきたま汁、シャーベット

6年3組(16日給食実施)・・・担々麺、青のり大豆ポテト、かきたま汁、フルーツポンチかサイダーポンチ

6年4組(18日給食実施)・・・ナン、カレーライス、青のり大豆ポテト、サイダーポンチ

4クラスとも、青のり大豆ポテトが第一希望でした。第一希望に沿えなかったクラスは、第二希望、第三希望に沿うよう、全体の献立を立てています。

