

令和7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		
3	月	ちらしずし	さかなのマヨネーズやき なのはなのおひたし すましじる		牛乳 油揚げ かつお節 赤魚 チーズ かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ ふ	ごぼ うにんじん しいたけ かんぴょう もやし なばな ほうれん草 えのきたけ ねぎ	503 25.1	3日(月) ひなまつり献立 ひな祭りなので、 ちらしずしや菜の 花などひな祭りら しい料理や食材 にしています。
4	火	チーズトースト ココアトースト	ポトフ みかん		牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ さやんげん みかん	539 22.3	
5	水	ごはん	ジチーホワンドウ 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 しらたき じゃがいも ごま油	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり だいこん	606 23.7	
6	木	わふうしょうゆ ラーメン	さつまいもとくろごまの ケーキ		牛乳 豚肉 わかめ たまご	中華麺 ごま油 植物油 さつまいも 砂糖 小麦粉 ごま	しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン にら	592 21.2	
7	金	ひじきごはん	ちぐさやき ごまあえ とうふとわかめのみそじる		牛乳 ぶたにく ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご わかめ みそ	米 植物油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 ねぎ はくさい こまつな もやし たまねぎ	601 29.3	
10	月	ひのさんやさい ごろごろ ミートソースライス	じゃこいりキャベツサラダ みかん		牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ みそ	米 大麦 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ もやし コーン みかん	593 23.3	
11	火	わかめごはん	あつあげのごまだれかけ のりあえ とんじる		牛乳 わかめ 生揚げ のり 豚肉 ひじき 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 片栗粉 植物油 こんにゃく じゃがいも	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	584 25.3	
12	水	スパゲッティ ペペロンチーノ	さばのカレーあげ サワーキャベツ レンズまめのにこみ		牛乳 さば ウィンナー レンズ豆	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	とうがらし キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ	621 29.3	
13	木	かつおのふりかけ ごはん	いかのてりやき やさいのナムル なまあげのみそじる		牛乳 かつお節 いか 生揚げ みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 植物油 じゃがいも	もやし にんじん こまつな ねぎ にんにく ごぼう	555 27.6	14日(金) 沖縄県の郷土食 もずく丼は、手軽 でヘルシーな家庭 料理として沖縄県 で食べられている 料理です。もずく の生産量は日本 一です。
14	金	もずくどん	きりぼしだいこんのいりに パインヨーグルト		牛乳 豚肉 もずく 鶏肉 ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 大麦 植物油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん ビーマン コーン だいこん さやいんげん パイン	573 20.8	
17	月	きなこあげパン	サーモンシチュー わかめサラダ		ジョア きな粉 ベーコン さけ 牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	パン 油 砂糖 植物油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン	608 25.3	17日(月) ノルウェー料理 漁獲量の多い サーモンを使った シチューを作ります。
18	火	ひよこまめの カレーライス	コロコロサラダ いちご		牛乳 豚肉 ひよこまめ	米 バター なたね油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり コーン いちご	622 22.5	
19	水	こだいの せきはん	ししゃものからあげ だいこんのべっこうに かきたまじる		牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 たまご	米 もち米 黒米 ごま 片栗粉 油 なたね油 砂糖	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	567 21.8	

*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。

1年間を振り返って

この1年間で苦手なものでも挑戦して食べることはできましたか？

これまで「食」について、食事のマナーや郷土食などいろいろなことを伝えてきました。

興味をもって学ぶことができましたか？

みなさんは、この1年間でたくさん食べて、心も身体も大きく成長しました。

残り1ヵ月も楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう！

