

3月よていこんだてひょう

令和6年度3月(全14回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
3	月	ちらしずし		☆とりのからあげ はるのすましじる	★牛乳,油揚げ ★むきえび,のり 鶏肉,★かまぼこ 豆腐,わかめ	米,砂糖,ごま でんぶん,小麦粉,油	にんじん,たけのこ しいたけ,かんぴょう さやいんげん,しょうが にんにく,長ねぎ	581 29.3	3日 ひな祭り行事献立 女の子の健やかな 成長と幸せを願 う、桃の節句で す。給食でもひな 祭りにちなんだ料 理として「ちらし 寿司」を作ります。 澄まし汁には花形 蒲鉾を使い、春を 演出します。
4	火	やきうどん		あおなとコーンのサラダ ☆まっちゃケーキ	★牛乳,豚肉 ★かつお節,★たまご	うどん,油,砂糖, 小麦粉,★バター	にんにく,にんじん,長ねぎ もやし,キャベツ,こまつな ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	609 22.0	
5	水	チャーハン		いかのちゅうかソースかけ たまごとあおなのスープ	★牛乳,★いか 鶏肉,豆腐,★たまご	米,ごま油,でんぶん 油,砂糖,練りごま	長ねぎ,玉ねぎ,にんじん たけのこ,しょうが にんにく,しめじ,こまつな	578 29.5	
6	木	コーンバター ライス		とりにくのピカタ マカロニとやさいのスープ	★牛乳,鶏肉,★たまご ★チーズ	米,★バター,油 小麦粉,マカロニ	玉ねぎ,ホールコーン にんじん,キャベツ,こまつな	559 31.3	
7	金	ごはん		のりのつくだに ぎせい豆腐 ぐいっばいのみそしる	★牛乳,のり,豆腐 ★たまご,油揚げ,味噌	米,砂糖,油 でんぶん,こんにやく さつまいも	しいたけ,にんじん 長ねぎ,ごぼう,だいこん	588 25.9	
10	月	☆きなこ あげパン		ミネストローネ じゃこいりわかめサラダ	★牛乳,きな粉,豚肉 ベーコン,大豆 わかめ,★ちりめんじゃこ	★パン,砂糖 グラニュー糖,油 じゃがいも,マカロニ 砂糖,ごま油	にんにく,セロリー にんじん,玉ねぎ,トマト ホールのトマト,キャベツ もやし,きゅうり,ホールコーン	619 24.8	
11	火	☆はちおうじ ラーメン		☆じゃがいももち	★牛乳,豚肉,★チーズ	中華めん,ごま油 じゃがいも,でんぶん 油,砂糖	しょうが,しいたけ,きくらげ にんじん,もやし,キャベツ 長ねぎ,にら,玉ねぎ	588 22.5	
12	水	☆カレー ライス		スプリングサラダ くだもの	★牛乳,豚肉 ★チーズ,ハム	米,油,じゃがいも ★バター,小麦粉 はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,りんご,キャベツ きゅうり,いよかん又は柑橘類	624 21.1	
13	木	ごはん		さばのあまみそかけ こんぶともやしのあえもの とりごぼろじる	★牛乳,★さば,味噌,昆布, 油揚げ,鶏肉,豆腐	米,砂糖 ごま油,こんにやく	もやし,にんじん ごぼう,だいこん,長ねぎ	584 29.2	
14	金	☆フレンチ トースト		ポークビーンズ だいこんサラダ	★牛乳,★たまご 大豆,豚肉,★チーズ ★生クリーム	★パン,砂糖 ★バター,油 じゃがいも 小麦粉,ごま油	玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールのトマト だいこん,きゅうり	658 26.7	6年生リクエスト メニュー メニューに☆印が 付いています。 6年生の皆さん は、夢が丘小の給 食もあと少しです ね。思い出ととも に楽しく味わって 食べましょう。
17	月	スパゲティ ミートソース		☆りんごのフルーツぎょうざ	★牛乳,豚肉 大豆,★チーズ	スパゲティ,油 砂糖,★バター 小麦粉,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,玉ねぎ にんじん,エリンギ ホールのトマト,りんご	644 27.4	
18	火	ごはん		ししゃものからあげ シーホー豆腐 ひじきとやさいのサラダ	★牛乳,★ししゃも 豚肉,豆腐 ハム,ひじき	米,小麦粉,油,砂糖 でんぶん はるさめ,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん しいたけ,たけのこ,長ねぎ ホールのトマト,もやし きゅうり,こまつな	648 30.3	
19	水	キャロット ライス ホワイト ソースかけ		☆コロコロサラダ だいずスナック	★牛乳,鶏肉小間,★むきえ び,大豆	米,★バター,油 小麦粉,でんぶん	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,ホールコーン だいこん,きゅうり	588 24.6	21日 今年度最後の給食 です。 6年生の卒業をお 祝いして、日野産 黒米を使用した赤 飯を作ります。 中学生になって も頑張ってください !!
21	金	くろまいの せきはん		しろみざかなのわふうソースがけ ちくぜんに ☆サイダーポンチ	★牛乳,★たら,鶏肉	米,もち米,黒米 ごま,でんぶん,小麦粉 油,砂糖,こんにやく じゃがいも	玉ねぎ,しょうが,ごぼう しいたけ,たけのこ,にんじん さやいんげん,★みかん缶 黄桃缶,パイ缶	673 27.5	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

こん げつ きゅうしょくもくひょう
★今月の給食目標★
いちねんかん ほんせい
一年間の反省をしよう

今月の日野産食材は・・・
たまご だいこん こまつな トマト
黒米 の予定です。

