

# 3月よていこんだてひょう

令和7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		
2	月	豆とえびの クリーム ライス		コロコロサラダ だいずスナック	牛乳,★むきえび,鶏肉 いんげんまめ,チーズ 生クリーム,大豆	米,バター,油 小麦粉,でんぷん	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,グリーンピース ,だいこん,きゅうり ホールコーン	638 27.4	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「ち らし寿司」をいた だいてお祝いしま す。  
3	火	ちらしずし		さわらのみそマヨネーズやき すましじる	牛乳,揚げ,★むきえび のり,さわら,味噌 かまぼこ,豆腐,わかめ	米,砂糖,ごま ★マヨネーズ	にんじん,たけのこ,しいたけ かんぴょう,さやいんげん 葉ねぎ,長ねぎ	572 29.6	
4	水	☆もずくどん		たまごスープ ☆サイダーポンチ	牛乳,もずく,豚肉 鶏肉,★たまご	米,油 砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,ピーマン ホールコーン,しょうが えのきたけ,こまつな 夏みかん缶,★黄桃缶 パイン缶	581 22.0	
5	木	☆ピザ トースト サンド		スープに くだもの	牛乳,ベーコン チーズ,ウィンナー	パン,バター 油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ トマトピューレ,マッシュルーム ピーマン,にんじん,セロリー キャベツ,柑橘類又はいちご	595 23.7	
6	金	ごはん		ちりめんレモンふりかけ あつあげのでんがく こんさいのみそしる	牛乳,★ちりめんじゃこ ひじき,かつお節,生揚げ 味噌,豆腐,油揚げ,	米,ごま,砂糖 さといも,こんにゃく	レモン,しょうが,ごぼう にんじん,長ねぎ	608 28.2	☆は6年生のリク エスト献立です。 他にも2月中に実 施した献立もあり ます。  小学校最後の給食 の時間を、友達や 先生とともに、美 味しく、楽しく過 ごしてください。
9	月	チキン ライス		やさいオムレツ ビーンズスープ	牛乳,鶏肉,豚肉 ★たまご,ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	米,バター,油 じゃがいも,砂糖	トマトジュース,玉ねぎ にんじん,ホールコーン マッシュルーム,にんにく キャベツ,えだまめ	592 28.6	6日 厚揚げの田楽 豆腐を串にさして 焼いたものに味噌 をつけて食べたの がはじまりだと言 われています。 給食では豆腐では なく厚揚げをコン ベクションオーブ ンで焼いて、手作 りの味噌だれをか けます。
10	火	☆ココア あげパン		ミネストローネ キャベツとあおなのサラダ	牛乳,豚肉 ベーコン,大豆	パン,油, グラニュー糖,砂糖 じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリー,にんじん 玉ねぎ,トマト,ホールトマト トマトピューレ,キャベツ ホールコーン,きゅうり,こまつな	587 21.4	
11	水	☆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,でんぷん 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	木	ごはん		☆さばのみそに きりぼしだいこんのごまあえ とうふとやさいのわふうスープ	牛乳,★さば,味噌 鶏肉,なると 豆腐,わかめ	米,砂糖,ごま	しょうが,長ねぎ 切干しだいこん,はくさい こまつな,もやし,にんじん きゅうり,しいたけ	591 29.6	10日 ミネストローネ イタリア語で具沢 山スープという意 味です。 もともとは農民た ちが、その日に収 穫した野菜や前日 の残り物の一つの 鍋で煮込んだのが 始まりです。人気 の揚げパンとの組 み合わせにしまし た。  
13	金	なのはな ピラフ		☆いかのカリントあげ ベーコンと野菜のパスタスープ	牛乳,★いか,ベーコン	米,油,バター でんぷん,砂糖 ★アーモンド じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,にんじん ホールコーン,なのはな キャベツ,トマト	600 25.0	
16	月	ハッシュド ポークライス		スプリングサラダ くだもの	牛乳,豚肉 生クリーム,ハム	米,油,砂糖 バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト トマトピューレ,キャベツ きゅうり,いちご又は柑橘類	594 19.6	19日 卒業おめでとう 献立 お祝い(ハレの日) には、赤い食べ物 を食べる風習があ ります。今年度最 後の給食は、卒業 をお祝いで、黒 米を使った赤飯と 赤魚の揚げ煮を作 ります。
17	火	ごもく ごはん		ししゃものいそべあげ ごまじょうゆあえ はっぼうじる	牛乳,鶏肉,油揚げ ★ししゃも,★たまご のり,豆腐	米,砂糖,小麦粉 油,ごま油,さといも	しいたけ,にんじん,しめじ キャベツ,きゅうり,ごぼう だいこん,こまつな,長ねぎ	620 25.7	
18	水	ごはん		カツのきのソースがけ コーンポテト あおなのスープ	牛乳,鶏肉 生クリーム,豆腐	米,小麦粉,パン粉 油,バター,じゃがいも	玉ねぎ,しめじ,しいたけ マッシュルーム,ホールトマト トマトピューレ,ホールコーン にんじん,こまつな	607 27.7	
19	木	せきはん		あかうおのあげに いりどり おかかあえ	牛乳,あかうお,鶏肉 ★うずら卵,かつお	米,もち米,黒米 ごま,でんぷん,油 砂糖,こんにゃく じゃがいも	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,キャベツ	652 29.7	

◇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。

★今月の給食目標★

一年間の反省をしよう

今月の日野産食材は・・・  
たまご こまつな トマト にんじん  
ながねぎ の予定です。

