



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゆうがくねん (中学年)
	しゅしょく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる たべもの 食べ物	おもにからだをつくる もとになる たべもの 食べ物	おもにからだの調子を整える もとになる たべもの 食べ物	
1月	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	ひじきのいそに いものこじる	七分つき米,油,さとう, 糸こんにゃく,さといも	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 大豆,干ひじき,油揚げ, さつま揚げ,豆腐,みそ	にんじん,干しいたけ,長ねぎ, ごぼう,しめじ,えのきたけ,小松菜	656 kcal
2火	しるなしたんたんめん	牛乳	はくさいスープ アップルパイ 6年3組リクエスト給食!	蒸し中華めん,油, さとう,ごま,でんぷん, パイシート	牛乳,豚肉,大豆,みそ, ベーコン	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ, だけのご,干しいたけ,はくさい, チンゲンサイ,にんじん, 干しいたけ,りんご,レモン	710 kcal
3水	ごもくませずし ひなまつり	牛乳	たいのすましじる もものチーズタルト 無償提供	七分つき米,さとう, タルトクッキー	牛乳,えび,油揚げ,たい, かまぼこ,わかめ,昆布, チーズ	干しいたけ,にんじん,だけのご, かんぼう,えのきたけ,長ねぎ, みつば,黄桃	648 kcal
4木	ゆかりごはん	牛乳	ほくほくコロッケ ゆでキャベツ みそしる	七分つき米,ごま,油, じゃがいも,パン粉, マッシュポテト,小麦粉	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ	ゆかり,たまねぎ,キャベツ,だいこん, しめじ,小松菜	704 kcal
5金	チャーハン	牛乳	てづくりにくまん こだいらさんキムチのスープ 6年1組リクエスト給食!	七分つき米,油,ごま, 小麦粉,さとう, でんぷん,パン粉	牛乳,豚肉,なると,みそ	にんじん,長ねぎ,たまねぎ,れんこん, 干しいたけ,しょうが,だいこん, しめじ,はくさい,はくさいキムチ	683 kcal
8月	たいめし 無償提供	牛乳	しししゃものこうそうあげ きりぼしだいこんのいために けんちんじる	七分つき米,さとう, 小麦粉,板こんにゃく, 油,ごま,じゃがいも	牛乳,昆布,たい, しししゃも,油揚げ,豆腐	切干しだいこん,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,小松菜	635 kcal
9火	ごまみそラーメン	牛乳	キャベツとわかめのさつとに こめこのキャロットケーキ 6年2組リクエスト給食!	中華めん,油,ごま, はるさめ,さとう,米粉	牛乳,豚肉,みそ,わかめ, 豆乳	にんにく,しょうが,もやし,小松菜, 長ねぎ,ホールコーン,キャベツ, にんじん	664 kcal
10水	セサミトースト	牛乳	マカロニのクリームに だいこんのゆずドレッシング サラダ	パン,バター,さとう, ごま油,マカロニ, 小麦粉	牛乳,鶏肉,生クリーム	セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,パセリ,きゅうり, キャベツ,だいこん,ゆず	691 kcal
11木	ごはん	牛乳	とりにくからあげ やさいのからしあえ いなかじる	七分つき米,さとう,油, でんぷん,板こんにゃく, 上新粉,じゃがいも	牛乳,鶏肉	にんにく,しょうが,レモン,小松菜, キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん, えのきたけ,長ねぎ	648 kcal
12金	★リザーブセレクト給食★ ターメリックライス (全員食べます) ポークストロガノフ (全員食べます) ドレッシングサラダ (全員食べます) デコボン (全員食べます) ミルクコーヒー・りんごジュースのどちらか			七分つき米,油,小麦粉, バター,さとう	ミルクコーヒー,豚肉, サワークリーム	りんごジュース,にんにく,セロリ, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,デコボン	617 kcal (ミルクコーヒーを えらんだ場合)
15月	みそつけめん	牛乳	かいそうサラダ チョコチップマフィン	中華めん,油,さとう, バター,チョコチップ, ホットケーキミックス粉	ジョア,豚肉,みそ, 海草ミックス,卵,牛乳	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, だけのご,もやし,にら,きゅうり, キャベツ,たまねぎ	680 kcal
16火	だいたい ドライカレー	牛乳	ごまドレッシングサラダ 2しょくゼリー	七分つき米,油,さとう, ごま	牛乳,豚肉,大豆,わかめ, 粉寒天,カルピス	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,ホールトマト, りんご,干しぶどう,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,オレンジジュース	670 kcal
17水	かきあげとんどん	牛乳	もやしのうめじょうゆあえ よしのじる	七分つき米,さつまいも, 上新粉,油,さとう, でんぷん,糸こんにゃく, 干しうどん,焼きご	牛乳,いか,卵,油揚げ, かまぼこ,鶏肉,昆布	たまねぎ,にんじん,パセリ,もやし, さやいんげん,梅干し,長ねぎ,みつば	664 kcal
18木	こけももふうたツヤダツト 給食DE世界旅行① スウェーデン	牛乳	ミートボールのクリームシチュー ひよこまめのサラダ	パン,でんぷん,油, じゃがいも,小麦粉, バター,さとう	牛乳,豚肉,ベーコン, 生クリーム,ひよこまめ	あんずジャム,いちごジャム, にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん, パセリ,キャベツ,きゅうり	667 kcal
19金	ぼたもち おひがん	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる	七分つき米,もち米, さとう,じゃがいも, ごま,板こんにゃく,油	牛乳,きな粉,あずき, 豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	切干しだいこん,きゅうり,ごぼう, だいこん,にんじん,長ねぎ	648 kcal
22月	くろまいりごはん	牛乳	たいのからあげ ごもくきんぴら おいわいじる 無償提供	七分つき米,黒米, でんぷん,上新粉,油, 糸こんにゃく,さとう	牛乳,たい,さつま揚げ, 豆腐,なると,わかめ,昆布	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん, さやいんげん,えのきたけ,長ねぎ, みつば	681 kcal
23火	おたのしみきゅうしょく!			何が出るかは、お楽しみに! 予算に合う範囲で、みんなが喜ぶ献立を考えます!			

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆2日(火)「6年3組リクエスト給食」…「アップルパイ」をリクエストしてくれました!新メニューです!「汁なし担々麺」も新メニューです!
- ☆3日(水)「五目ませずし」「鯛のすまし汁」「もものチーズタルト」…「ひな祭り」の行事食です。「鯛のすまし汁」は新メニューです!鯛は国の事業で無償提供されます。
- ☆5日(金)「6年1組リクエスト給食」…「肉まん」をリクエストしてくれました!皮から手作りして一つずつ包みます。新メニューです!
「小平産キムチのスープ」…小平産の白菜で作ったキムチを使ってスープを作ります。新メニューです!
- ☆8日(月)「鯛めし」「しししゃもの香草揚げ」…3月7日は「魚の日」です。鯛は国の事業で無償提供されます。「しししゃもの香草揚げ」は新メニューです!
- ☆9日(火)「6年2組リクエスト給食」…「ラーメン」をリクエストしてくれました!前回好評だった「ごまみそラーメン」を作ります。
「米粉のキャロットケーキ」…3月9日は「ケーキ記念日」です。小麦粉、卵、乳を使わずにケーキを作ります。新メニューです!
- ☆12日(金)「リザーブセレクト給食」…コロナ対策で配膳を簡単にするため、今回は飲み物のみを選びます。給食委員会が希望調査をとりました。
- ☆15日(月)「チョコチップマフィン」…給食室から、ホワイトデーのプレゼントです。
- ☆18日(木)「給食DE世界旅行①」…今月は「スウェーデン料理」です。全て新メニューです!
- ☆19日(金)「ぼたもち」…3月20日は「彼岸中日」です。行事食の「ぼたもち」を作ります。きな粉とごまの二種類で、中にあんこが入っています。
- ☆22日(月)「卒業お祝いメニュー」…6年生の卒業をお祝いする献立です。「鯛の唐揚げ」は新メニューです!鯛は国の事業で無償提供されます。
- ☆23日(火)「お楽しみ給食!」…今年度最後の給食なので、みんなが喜ぶようなものを作ります。何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね!

今月の給食目標「一年間の反省をしよう!」

