

3がつこんだて

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯あたり		
						たんぱく質	脂質	
							食塩相当量	
3月	きつねちらしずし	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり とうふ ぎんだら みそ かつおぶし	こめ さとう ふ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ コーン きぬさや こまつな しょうが なばな キャベツ いちご	553	kcal	
	てまりふのすましじる ぎんだらのみさきょうやき なのはなからしあえ いちご					23.1	g	
4火	パセリライス	○	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ツナ たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ カットトマト キャベツ きゅうり	591	kcal	
	ポークビーンズ ツナオムレツ ハニーマスタードサラダ					26.9	g	
5水	ビビンバ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あさり とうふ だいた あおのり	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だいたもやし ほうれんそう はくさいキムチづけ ほんしめじ ねぎ	510	kcal	
	キムチスープ ビーンズポテト					21.4	g	
6木	ネギしおぶたどん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら しらたき さとう でんぶん ごま	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ レモン もやし はくさい キャベツ きゅうり だいこん しょうが ぶどうジュース	502	kcal	
	かふうづけ ぶどうゼリー					16.5	g	
7金	きなこあげぱん	○	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ひじき	ねじりぱん あぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん はくさい たまねぎ ぶなしめじ ねぎ キャベツ むきえだまめ	505	kcal	
	はくさいとくだんごのスープ えだまめとひじきのサラダ					21.9	g	
10月	みそラーメン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう ちりめんじゃこ	あぶら むしちゅうかめん こむぎこ さとう はちみつ くるまめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ りょくとうもやし コーン なら ねぎ ゆず こまつな うめ オレンジ	517	kcal	
	はちみつゆずむしぱん うめじゃこあえ オレンジ					21.2	g	
11火	いなこおこわ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ にしん かつおぶし こんぶ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま	にんじん ごぼう だいこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	519	kcal	
	こんさいみそしる にしんのあまからあげ げんきサラダ					19.1	g	
12水	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とり ししゃも かんてん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも りょくとうはるさめ こむぎこ ぱんこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	618	kcal	
	タツリタン シシャモフライ いとかんてんのごますあえ					20.8	g	
13木	カレーピラフ	○	ぎゅうにゅう とり ベーコン あさり いんげんまめ レッドキドニー たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん はくさい きゅうり	600	kcal	
	ホワイトクラムチャウダー さつまいもサラダ やきプリン					22.1	g	
14金	マスカットジョア	○	マスカットジョア とりにく	ダイスチーズぱん さとう ABCパスタ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり オレンジ	420	kcal	
	ダイスチーズぱん ABCパスタスープ シャキシャキポテトサラダ オレンジ					16.2	g	
17月	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ みそ	こめ むぎ あぶら たまごなしマヨネーズ さとう ごま	だいこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ りょくとうもやし	545	kcal	
	さわにわん サケのあげほのやき みそあえ					25.9	g	
18火	やきぶたチャーハン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら ウェーブワフタン じゃがいも さとう	にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース えのきたけ たけのこ りょくとうもやし だいたもやし きゅうり こまつな いちご	483	kcal	
	ワフタンスープ じゃこナムル いちご					18.0	g	
19水	わかめごはん	○	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ うちまめ とりにく かつおぶし	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ かぶ	655	kcal	
	うちまめじる とりのからあげ ごまおからあえ					25.8	g	
21金	ポークカレーライス	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり もも みかん パインアップル りんご	560	kcal	
	コールスローサラダ フルーツポンチ					16.5	g	
						13.8	g	
						2.0	g	

○給食での使用食材は、入荷状況や、価格により、変更する場合があります。

○太文字は、まち☆ベジを使用予定の献立になります。



3月給食だより

校長 西 和昌

栄養士 瀬戸 浩子

寒暖の差が激しく、体調管理が難しい季節になりました。いろいろな食材を食べ、さまざまな栄養素を体の中に取り入れることは、毎日の食事の中でできることのうちのひとつだと思います。給食では、できるだけ旬の食材を多く使用したり、いろいろな食材を、形や味付けを変えて、提供しています。ご家庭でも、給食の話をしてみてください。

○献立について

3月も多くのまち☆ベジを使用予定です。菜の花やキャベツ、ゆず果汁、ほうれんそう、大根を使用予定です。また、お話給食も木曜日に実施します。お話会のみなさまのご協力により、給食ででてくる食材や、献立に関するお話を、全校児童のために選んで読んでくださいました。お話給食を通じて、本にであうワクワク感やドキドキ感を味わえたことと思います。ありがとうございます。

○2月の献立を紹介します。

○だいこんのかわのきんぴら 2人分
油・砂糖・みりん・酒・しょうゆ 適量

ごぼう 10g位 ささがき
にんじん 10g位 短冊切り
じゃがいも 20g位 短冊切り
だいこん 20g位 短冊切り
こんにゃくかしらたき 20g位

- ①野菜を切る。
- ②こんにゃくかしらたきをゆでておく。
- ③油で野菜を炒め、味をつけてできあがり
だいこん、にんじんは、よく洗い、皮も使いました。ご家庭でも皮まで使って作ってください。

○ベーコンポテトはるまき 2枚分
春巻きの皮 1人1枚で2枚

油 適量 塩・こしょう 少々
ベーコン 1～2枚 短冊切り
玉ねぎ 20g位 小さめのスライス
じゃがいも 80～100g 角切り
マヨネーズ 少々

- 水溶きこむぎこ 適量
- ①野菜を切り、じゃがいもはゆでるか加熱をし、つぶしておく。
- ②油でベーコン玉ねぎを炒め、塩コショウをする。
- ③ ①を②に加え、マヨネーズで味を調える。
- ④春巻きの皮にのせ、つつみ、水溶きこむぎこではしをとめて、油で揚げてできあがり

○2月の給食食材産地について

人参	千葉・鹿児島	さやいんげん	長崎	いか	ペルー	せとか	愛媛	にんじん	町田
しめじ	長野	キャベツ	愛知	さば	ノルウェー	いちご	宮崎	キャベツ	町田
じゃがいも	北海道	きゅうり	栃木・千葉・群馬・	あじ	韓国	デコボン	長崎	白菜	町田
玉ねぎ	北海道	もやし	栃木	赤魚	アメリカ			ダイコン	町田
小松菜	埼玉	にんにく	青森	ピーマン	宮崎	ぶなしめじ	長野	ながねぎ	町田
豆もやし	栃木	えのきたけ	長野	しょうが	熊本	れんこん	茨城	小松菜	町田
水菜	茨城	セロリ	静岡	ごぼう	青森	さつまいも	茨城	ほうれんそう	町田