

令和6年度

きゅうしょくこんだてひょう 3月

(14回)
東村山市立
八坂小学校

日	曜	ごはん パン めん	おかず	のみもの	くだもの など	おもなざいりょう				まめちしき	回数
						ねつやちからになる (きいろのなかま)	からたをつくる (あかのなかま)	からたのちようしをととのえる (みどりのなかま)	そのほか		
3	月	ひな寿司 	さごしの菜の花焼き ♥塩肉じゃが		きよみ オレンジ 	こめ、さとう、パンこ、 あぶら、じゃがいも、 しらたき	あぶらあげ、さごし、 とうにゅう、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	にんじん、かんぴょう、 ほししいたけ、グリーンピース、 クリームコーン、ホールコーン、 ほうれんそう、にんにく、 たまねぎ、さやいんげん、 きよみオレンジ	こんぶ、さけ、 しお、かつおぶし、 みりん、しょうゆ、 こしょう	春のおとすれが近づくと菜の花がきれいにさき始めます。ほうれん草の緑色とコーンの黄色と菜の花のようにして、魚の上にのせて焼きます。	180
4	火	♥ひじきの 混ぜご飯 	♥ピーンズコロケ ぶたにく、だいこん、 豚肉と大根のみそ煮			こめ、おむぎ、 あぶら、さとう、 いりごま、こむぎこ、 じゃがいも、パンこ、 こんにゃく	とりにく、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、さやいんげん	さけ、こんぶ、 かつおぶし、しお、 しょうゆ、こしょう、 ナツメグ、ソース、 みりん	ひじきは、血液をつくる鉄分や、おなかの調子をよくする食物せんいがたっぷりの海藻です。	181
5	水	♥ガーリック ライス 	チーズとひじきの春巻き やさい、す、あえ 野菜の酢みそ和え			こめ、おむぎ、 あぶら、さとう、 こむぎこ、 はるまきのかわ、 こんにゃく	ベーコン、とりにく、 ちりめんじゃこ、 ひじき、あぶらあげ、 チーズ、みそ、 ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、にんじん、 さやいんげん、もやし、こまつな	しお、さけ、しょうゆ、 こしょう、みりん、す	ガーリックライスのにんにくは、体のつかれをとる働きや病気に負けない、めんえき力を高める働きがあるとされています。	182
6	木	手作り チーズパン (たまご) 	カレーポトフ マカロニのケチャップソテー			こむぎこ、さとう、 バター、じゃがいも、 オリーブオイル、 マカロニ	ぎゅうにゅう、たまご、 チーズ、ぶたにく、 いんげんまめ、 とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんにく、 えのきたけ	ドライイースト、 しお、とりがら、 ペイリーフ、セロリ、 こしょう、カレーこ、 しょうゆ、 トマトピューレ、 トマトケチャップ	手作りパンはリクエストがたくさんありました。学校で材料を混ぜ合わせた生地をこねて作ります。	183
7	金	とりしょうがめし 鶏生姜飯 	♥ほっけの唐揚げおろしソースかけ こむぎにまめ 五目煮豆			あぶら、おむぎ、 こめ、でんぶん、 こんにゃく、さとう	とりにく、ほっけ、 あぶらあげ、だいず、 にゅういんりょう	にんじん、しょうが、だいこん、 れんこん、さやいんげん	かつおぶし、しお、 しょうゆ、さけ、す、 みりん	ほっけは、他の魚に比べて、骨や歯を造るカルシウムがとても多くあります。北海道など北の方でよく捕れます。	184
10	月	♥むぎはん 麦ご飯 	や 焼きししゃも こまつな 小松菜のごまみそ和え かみなりじり、たまご、とちぎけん 雷汁 (卵) <栃木県>			こめ、おむぎ、 さとう、いりごま、 あぶら、ごまあぶら、 でんぶん	ししゃも、みそ、 とりにく、とうふ、 たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、もやし、 こまつな、ごぼう、たまねぎ、 かんぴょう、ほししいたけ、ねぎ	さけ、みりん、 しょうゆ、しお、 かつおぶし	かみなりじりは栃木県のきょう土料理で、かんぴょうや豆腐、野菜を入れてにこみます。作るたびにパリパリとかみなりに似た音がするのでついた名前といわれています。	185
11	火	♥むぎはん 備蓄米ご飯 	あじ、たつたあ 鰯の竜田揚げ とうふ、だんご 豆腐団子スープ		きよみ オレンジ 	アルファまい、 こむぎこ、でんぶん、 あぶら、さとう	あじ、とりにく、 とうふ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう、 きよみオレンジ	しょうゆ、さけ、 みりん、とりがら、 しお、こしょう	14年前の今日、東北地方で大地震が起きたことから、防災について考える日になるよう、給食で備蓄米を使います。	186
12	水	♥むぎはん 麦ご飯 	♥まーぼ豆腐<中国> ♥野菜のごまだれ和え			こめ、おむぎ、 あぶら、でんぶん、 ごまあぶら、さとう、 いりごま	ぶたにく、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、ぶなしめじ、 ねぎ、だいこん、キャベツ、 こまつな	さけ、しお、 トウバンジャン、 とりがら、 しょうゆ、みりん	マーボー豆腐など、豆腐の煮こみ料理に、リクエストがありました。給食では、低学年でも食べられるように、からさがひかえめです。	187
13	木	♥わかめご飯 	とりにく 鶏肉とはんぺんの卵焼き はくさい、はるさめ ♥白菜と春雨のスープ		きよみ オレンジ 	こめ、いりごま、 あぶら、さとう、 はるさめ	わかめ、とりにく、 はんぺん、たまご、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はくさい、 きよみオレンジ	さけ、かつおぶし、 みりん、しょうゆ、 とりがら、セロリ、 ペイリーフ、 しお、こしょう	わかめごはんは、リクエストがたくさんありました。わかめには骨や歯を造る働きをするカルシウムや、血液を造る働きをする鉄分もあります。	188
14	金	♥スパゲティ ナポリタン 	はらっぱサラダ		マラーカオ にゅうたまご (乳、卵)	あぶら、スパゲティ、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、はちみつ、 いりごま	ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ホールコーン、 キャベツ、だいこん、こまつな	トマトピューレ、 トマトケチャップ、 ソース、しお、 こしょう、す、 しょうゆ、 ペーキングパウダー	スパゲティはリクエストが多くありました。中国のおしパン、マラーカオといっしょにおいしく食べましょう。	189
17	月	カレーライス ♥ 	まめい 豆入りグリーンサラダ		りんご 	こめ、おむぎ、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、さとう、 いりごま	ぶたにく、あおだいず、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 だいこん、こまつな、りんご	さけ、カレーこ、しお、 こしょう、ソース、 トマトケチャップ、 しょうゆ、とりがら、 セロリ、ペイリーフ、 す	カレーライスはリクエストがたくさんありました。ルウは小麦粉を油でいためるところから学校での手作りです。	190
18	火	♥にじいろ 二色揚げパン (乳) 	♥ポークピーンズ<アメリカ> ♥ミネラルたっぷりサラダ			パン、さとう、あぶら、 ココア、じゃがいも、 いりごま	きなこ、ぶたにく、 だいず、くきわかめ、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、ホールコーン、 だいこん、キャベツ	しお、す、しょうゆ、 トマトケチャップ、 トマトピューレ、 パプリカ、とりがら、 ペイリーフ	揚げパンはリクエストが多くありました。今日はきな粉とココアをたっぷりまぶします。	191
19	水	♥にじいろ 肉汁 つけうどん 	♥ポテトのかき揚げ はるさめ 笹かまぼこの照り焼き			うどん、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ	ぶたにく、ちくわ、 ささかまぼこ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、ホールコーン	かつおぶし、 しょうゆ、みりん、 さけ、しお	肉じるうどんは、東村山など武蔵野で食べられるきょう土料理のひとつです。かみこたえのあるうどんを、つけじるにつけて食べます。	192
21	金	♥キムチ チャーハン <韓国> 	♥いかの備蓄クラッカー揚げ はるさめ ♥春雨サラダ		♥ぶどう ゼリー 	こめ、おむぎ、 あぶら、いりごま、 こむぎこ、はるさめ、 クラッカー、パンこ、 さとう、ごまあぶら、 ぶどうゼリー	ぶたにく、いか、 ぎゅうにゅう	にんじん、はくさいキムチ、 ピーマン、キャベツ、もやし、 だいこん	さけ、しお、す、 しょうゆ、こしょう	今年度の給食は今日で最後です。食べながら、1年間の給食時間をふりかえりましょう。	193

もくひょう

1ねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

こんねんどうさいご きゅうしょく にがて た
今年度最後の給食です。苦手なものが食べられるように

なりましたか。はしの使い方は上手になりましたか。

た もの しょじ かんが た
食べ物のことや食事のマナーなど、考えながら食べましょう。

【災害用備蓄米を給食で食べます！】

東日本大震災のあった3月11日に、災害用備蓄の
ご飯(アルファ米)を出します。

へいきんえいようか

エネルギー 611kcal 、たんぱくしつ 25.1g
ししつ 18.9g 、しょくえん 2.2g

※こんだては都合により変更することがあります。

じばやさい

こんげつは、キャベツ です



♥はリクエストのあったこんだてです。

