



# 3月 こんだてひょう



(小学校14回)

奥多摩町学校給食センター

| 2025 | こんだてめい  | 牛乳 | 使う物 | ねつやちからになるもの(きいろ)                     | ちやにくになるもの(あか)                                   | からだのちょうしをととのえるもの(みどり)  | エネルギー(Kcal) だんぱくしつ(g) | メモ   |
|------|---|----|-----|--------------------------------------|---|--|-----------------------|--|
| 3月   | くろざとうしょくパン<br>フライドチキン<br>ビーンズサラダ(ドレッシング)<br>かぶいりコンソメスープ   | ○  |     | パン でんぶん<br>こむぎこ あぶら<br>さとう           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ひよこまめ ベーコン                       | えだまめ にんじん<br>キャベツ かぶ たまねぎ<br>パセリ                             | 561<br>24.3           | いよいよこんねんさいごのきゅうしょくです。こんげつはちゅうがっこう3ねんせいのリクエストメニューがとうじょうします。たべることたのしみ、おもいでにのこるきゅうしょくじかんしてくださいね。  |
| 4火   | ごもくずし<br>ぶりのてりやき<br>はくさいとほうれんそうのおひたし(しょうゆ)<br>てまりふのすましじる  | ○  |     | こめ さとう でんぶん<br>ふ                     | ぎゅうにゅう ぶり<br>かつおぶし とうふ<br>わかめ                   | れんこん かんぴょう<br>しいたけ にんじん コーン<br>さやえんどう ほうれんそう<br>はくさい もやし みつば | 536<br>23.9           | 4日(火)【ひなまつりこんだて】<br>3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、おんなのこのすやかなせいちょうやしあわせをいのって、おいわいをします。  |
| 5水   | ごはん<br>あつあげのカレーいため<br>キャベツのあまずあえ<br>たまごスープ                | ○  |     | こめ さとう あぶら<br>でんぶん ごま                | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく とりにく たまご                    | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ほうれんそう                             | 569<br>23.6           | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ちゅうがく3ねんせい<br/>リクエストきゅうしょく<br/>アンケートっか!</b></p> <p>1位 とりのからあげ<br/>2位 カレー、フライドチキン<br/>3位 ラーメン、ピビンバ、</p> </div> |
| 6木   | みそラーメン<br>はるさめとツナのマヨネーズあえ<br>ガトーショコラ                      | ○  |     | ちゅうかめん あぶら<br>さとう はるさめ<br>マヨネーズ      | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ハム まぐろ                           | にんじん だいずもやし<br>きくらげ ねぎ コーン たら<br>きゅうり                        | 597<br>22.9           |  |
| 7金   | ごはん<br>しろみぎかなフライ(ソース)<br>にくじゃが<br>キャベツともやしのみそじる           | ○  |     | こめ こむぎこ パン<br>あぶら じゃがいも<br>こんにやく さとう | ぎゅうにゅう<br>メルルーサ ぶたにく<br>あぶらあげ                   | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん キャベツ<br>もやし                              | 573<br>24.1           |  |
| 10月  | きなこあげパン<br>コーンいりサラダ(ドレッシング)<br>ポークビーンズ<br>ヨーグルト           | ○  |     | パン あぶら さとう<br>じゃがいも パター<br>こむぎこ      | きなこ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ひよこまめ<br>だいず なまクリーム<br>ヨーグルト | キャベツ きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん トマト                               | 657<br>23.9           |  |
| 11火  | カレーライス<br>じゃこいりサラダ(ドレッシング)<br>てづくりぶどうゼリー                  | ○  |     | こめ おおむぎ あぶら<br>じゃがいも パター<br>こむぎこ さとう | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>てんぐさ                  | にんじん たまねぎ きゅうり<br>キャベツ ぶどう                                   | 647<br>21.0           |  |
| 12水  | ごはん<br>さけのみそマヨやき<br>はくさいのからししょうゆあえ<br>けんちんじる              | ○  |     | こめ マヨネーズ さとう<br>さといも こんにやく           | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく とうふ                           | たまねぎ はくさい にんじん<br>だいこん ねぎ                                    | 572<br>24.9           | 12日(水) さけのみそマヨやき<br>マヨネーズは、「おす」、「たまごのみみ」、「しお」、「あぶら」からつくられています。きゅうしょくでは、たまごをつかわないマヨネーズをつかっています。   |
| 13木  | ピビンバどん<br>ナムル<br>フルーツポンチ                                  | ○  |     | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう ごま                | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>わかめ てんぐさ                         | こまつな もやし にんじん<br>だいずもやし きゅうり<br>みかん もも りんご                   | 599<br>22.6           |  |
| 14金  | あおなごはん<br>ししゃものからあげ(2)<br>おくだまじる<br>オレンジ                  | ○  |     | こめ あぶら ごま<br>でんぶん こんにやく<br>じゃがいも     | ぎゅうにゅう ししゃも<br>ぶたにく とうふ                         | こまつな にんじん ごぼう<br>しめじ ねぎ オレンジ                                 | 605<br>22.9           | 14日(金) あおなごはん<br>こまつなまぜごはんです。こまつなには、ぎゅうにゅうにまけないほどおいしいカルシウムがふくまれています。   |
| 17月  | しょくパン<br>てづくりハンバーグ<br>ポテトのようふうに<br>ミネストローネ                | ○  |     | パン パン<br>じゃがいも さとう<br>あぶら マカロニ       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうにゅう ベーコン<br>とりにく               | たまねぎ パセリ にんじん<br>キャベツ トマト                                    | 539<br>27.1           | 17日(月) ミネストローネ<br>ミネストローネは、イタリアのやさしいスープです。「ミネストローネ」はイタリア語で「ぐだくさん」という意味があるそうです。やさしいたっぷりであいようまんてんですよ。  |
| 18火  | おせきはん<br>とりのからあげ(2)<br>ほうれんそうともやしのおひたし(しょうゆ)<br>おいわいすましじる | ○  |     | せきはん でんぶん<br>あぶら                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>かつおぶし とうふ<br>かまぼこ                | ほうれんそう もやし<br>にんじん だいこん みつば                                  | 622<br>25.5           | 18日(火)【そつぎょう・しんきゅうおいわい】<br>そつぎょうやしんきゅうおめでとうございませう。おいわいごとのときにはおせきはんをたべるといふふうがあります。  |
| 19水  | ごはん<br>さばのこうみやき<br>くきわかめとやさいのサラダ(ドレッシング)<br>こんさいのみそじる     | ○  |     | こめ さとう あぶら                           | ぎゅうにゅう さば<br>くきわかめ あぶらあげ                        | ねぎ にんじん きゅうり<br>もやし ごぼう だいこん<br>こねぎ                          | 589<br>23.3           | 19日(水) さばのこうみやき<br>さばには、けつえきをサラサラにしてくれるあぶらがあふふくまれています。   |
| 21金  | あぶたまどん<br>だいこんときゅうりのピリッとづけ<br>オレンジ                        | ○  |     | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう でんぶん              | とりにく あぶらあげ<br>たまご ぎゅうにゅう                        | たまねぎ にんじん<br>きゅうり だいこん<br>オレンジ                               | 566<br>23.9           | 今年度もありがとうございました！<br>来年度も安心・安全な給食をお届けできるよう精進してまいります。  |

◎今月の引き落としはありません

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

## 食生活 チェック シート

家族や友達と一緒に  
楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ

朝ごはんを毎日食べて  
いますか?

はい ・ いいえ

食事の前に手をきれいに  
洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」  
「ごちそうさま」  
のあいさつを  
していますか?

はい ・ いいえ

おやつは時間と量を  
決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

好き嫌いをく何でも  
食べていますか?

はい ・ いいえ

よくかんで食べて  
いますか?

はい ・ いいえ

食事のマナーを  
守れていますか?

はい ・ いいえ

正しいおはしの持ち方、  
食器の置き方を知って  
いますか?

はい ・ いいえ