

3月の予定献立表(小学校)

令和5年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数	1年間の給食を振り返ろう			
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)	からだのちょうしをととのえるもと(みどり)	
1金		うなぎいりちらしずし(きんしたまご) いかのいそべあげ(2まい) なのはないりとうふのすましじるももゼリー	こめ さとう こむぎこ あぶら ももゼリー	うなぎ ぎゅうにゅう たまご いか あおのり とうふ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう だいこん たけのこ なのはな ねぎ	 <h2>今月の立川産</h2> <h3>うど ねぎ</h3> <p>今回の絵本は、 宮野 聡子 作 『ひなまつりのちらしずし』です。 このお話から給食に登場するのは 1日の『うなぎいりちらしずし』です。</p> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>~今月の注目!!食材~</p> <p>3月は… キャベツ</p>  <p>キャベツは、5mgの小さな種から成長して、4か月後、約24万倍の1200gの大きさになります。 また、成長している間は、外側の葉でエネルギーを作り、内側の葉でそのエネルギーをためておきます。内側の葉が巻いて球になり、病気や虫の被害から身を守ります。</p> <p>11日(月)には、「キャベツとにらのみそじる」 19日(火)には、「ブロッコリーとキャベツのサラダ」を提供します。 今が旬のおいしいキャベツを味わって食べてください。</p> <p>各小学校にポスターも掲示しているので、ぜひ見てみてください。</p> </div> <p>各学校の6年生のリクエストを ★マークで示しています。</p> <p>各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今年度は、東調理場のおすすめのメニューから各クラス1品ずつ選んでいただきました。</p> <p>★サターアングギー…… 第一小(あおぞら学級)、第五小(3組)</p>
4月		はつがげんまいごはん たこいりおこのみてん ひじきのいろどりに たまねぎとかぶのみそじる	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら たまご たこ あおのり かつおぶし ひじき とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ しょうが ごぼう ピーマン パプリカ にんじん しらたき たまねぎ かぶ えのきたけ みずな	
5火		おさつごまパン うどグラタン コンソメスープ ミックスフルーツ	おさつごまパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ペーコン	うど たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん とうもろこし セロリー ほうれんそう もも バインアップル みかん	
6水		ぶたバラあんかけごはん くきわかめのスープ いちご(3つ)	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく もやし だいこん しょうが こまつな いちご	
7木		ガーリックトースト ペンネときのこのソテー カレースープに	コッパン パター マカロニ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく いんげんまめ	にんにく パセリ たまねぎ しめじ エリンギ こまつな にんじん キャベツ ブロッコリー	
8金		ごぼういりクリームスパゲッティ ピンズサラダ いよかんゼリー	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター ちゅうかドレッシング いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ミックスピーズ	ごぼう たまねぎ にんにく こねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	
11月		ごはん あげざかなとやさいのいために キャベツとにらのみそじる きよみオレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ にら きよみオレンジ	
12火		どんどろけめし にぎすのこめこあげ(2ほん) とりにくとだいこんのもの いちご(3つ)	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ	とうふ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう にぎす	ごぼう にんじん えだまめ だいこん さやいんげん ねぎ しょうが いちご	
13水		チキンとまめのカレーライス かいそうサラダ	こめ じゃがいも あぶら パター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	
14木	ヨーグルト	バターロールパン さけフライ(ソース) ヨーンポテト やさいたっぷりミネストローネ	バターロールパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	のむヨーグルト さけ ペーコン いんげんまめ	パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト キャベツ だいこん セロリー にんにく	
15金		ごはん てりやきハンバーグ うらかみそぼろ わかたけじる	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし さやいんげん たけのこ はくさい みずな	
18月		マーボーとうふめん たまごコーンのちゅうかスープ サターアングギー ★	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが とうもろこし こねぎ	
19火		あげパン ビーフシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ とうもろこし	
21木		しんきゅうおいわいせきはん さばのねぎみそやき いりどり デコボン	こめ もちこめ ごま さとう さとも あぶら	あずき ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ねぎ だいこん にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん デコボン	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*学校給食における食物アレルギー対応方針は
立川市ホームページからご覧になれます。
右記QRコードからアクセスしてください。



〈立川市学校給食におけるアレルギー対応方針〉

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	653kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆◆
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について

14日(木)6年生、特別支援学級は選択給食です。

飲み物と主菜について事前にどちらかを選んでいきます。
[のむヨーグルト/みかんジュース]
[鮭フライ/ヒレカツ]

こちらのQRコードからも
ホームページがご覧いただけます。



3月の給食費の納入について~ご注意ください~

3月分の給食費は2月分と合算して、
2月29日(木)に口座から引き落とします。



Instagramで
当日の給食を配信中!



- 写真つきで紹介!
- 毎日の給食
- 調理場の特徴
- 給食のレシピ