

3月の予定献立表(Aブロック)

令和6(2024)年度

日曜日	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 14回	一年間の給食を振り返ろう			
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに 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)		
3月	うどいちらしずし ちくわのいそべあげ ずましじる ひなまつりこんだて	こめ さとう こむぎ あぶら	えび ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ	うど にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん ねぎ ほうれんそう	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 3月の立川産 うど、ねぎ はくさい(キムチ) トマト(トマトピューレ) </div> <p>小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。</p> <p>13日 第十小 6-2 17日 西砂小 6-3</p> <p>の6年生が考えた献立です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p>↑このマークが目印です</p>	
4火	はいがパン ☆とりにくのマーメイドやき じゃがいものクリームに	はいがパン マーメイド じゃがいも あぶら パター こむぎ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ		
5水	☆ぶたキムチごはん いかのあまからあげ わかめスープ	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく とうふ	キムチ なら にんじん にんにく たけのこ たまねぎ		
6木	シュガートースト ポークビーンズ だいこんサラダ	しょくパン パター さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト だいこん きゅうり		
7金	うどいかきあげどん(てんつゆ) まめとんじる	こめ さつまいも こむぎ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ	うど にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ しょうが		
10月	マーボーカレーどん さんしょくやさしいため ☆フルーツポンチ	こめ あぶら さとう でんぱん ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし パインアップル		
11火	しめじごはん メダイのみそやき けんちんじる ●ハートにんじん 入っているかな?●	こめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう メダイ みそ あぶらあげ とうふ	しめじ にんじん こまつな こんにやく ねぎ だいこん		
12水	☆みそラーメン じゃがバター くきわかめとキムチのいためもの	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ なら とうもろこし キムチ しらたき		
13木	 オムライス(ケチャップ) ささみとにんじんのサラダ ミネストローネ	こめ パター あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	もやし しめじ にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー セロリー にんにく		
14金	☆あげパン ポトフ マカロニとやさいのカレーソテー	コッパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ピーマン にんにく		
17月	 ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう たっぷりやさいのコンソメスープ	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにやく れんこん たまねぎ キャベツ		
18火	ツナとキャベツのスパゲッティ かぼちゃサラダ キャラットケーキ	スパゲッティ あぶら バター さとう コーンクリームドレッシング ホットケーキミックス	ツナ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん レモン		
19水	ごはん きびなごのからあげ(3ほん) にくとうふ	こめ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しらたき ねぎ さやいんげん		
21金	チキンカレーライス わかめとキャベツのサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり		

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

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	600kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

注目!ベジタブル

~野菜をばくばく食べよう
ベジばくDAY~

今月は
うど

このマークがついている日は
“注目!ベジタブル”を使った
ベジばくDAYです。



あなたの食生活はどうですか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手を きれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よく かんで食べている	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも 挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を 決めて食べるように している
<input type="checkbox"/> おはしを上手に 使うことができる	<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いて いる	<input type="checkbox"/> おうちで食事の お手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を 楽しんでいる	