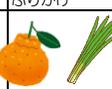


よていこんだてひょう

令和8年 **3月分** 昭島市立田中小学校

日曜	しゅしよく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	のみもの			からだをつくるもとになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース(あげはるさめのごもくいためちゅうがコンスープ)		ぎゅうにゅう・いか・とりにく・たまご	こめ・でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう・はるさめ・オイスターソース・いりごま	にんにく・しょうが・トマト・ながねぎ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・しいたけ・とうもろこし・こまつな	3日は「ひなまつり」です。きゅうしよくでは、えんぎのよい「れんこん」やはるがしゅんの「さわら」をつかいます。
3火	ごもくすし ぎゅうにゅう	さわらのみそやき(あげしあえゆほのすましじる)	ひなまつり こんだて からしじょうゆ	こうやどうふ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とうふ・ゆほ	こめ・さとう・あぶら・いりごま・でんぶん	かんぴょう・しいたけ・にんじん・れんこん・しょうが・もやし・はくさい・こまつな・えのきたけ・ながねぎ・みつば	
4水	けんちんうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいしがき(あげきのことなまあげのちゅうがいためかんきつづい(きよみオレンジ))		とりにく・あぶらあげ・ごもくすし・ちくわ・ぶたにく・なまあげ	うどん・こんにゃく・さとう・ごまあぶら・こむぎこ・いりごま・あぶら・さとう・オイスターソース・でんぶん	にんじん・だいこん・しいたけ・ながねぎ・こまつな・にんにく・たまねぎ・もやし・しめじ・えのきたけ・きよみオレンジ	4日(水) ちくわのいしがきあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
5木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげがいがいものそぼろにはくさいのみそじる)		ぎゅうにゅう・きびなご・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・でんぶん・こめこ・あぶら・じゃがいも・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい・だいこん・ながねぎ・こまつな	
6金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	(ハヤシライスのく) ハーフポテト ほうれんそうのソテー		ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまクリーム・ハム	こめ・さとう・こむぎこ・バター・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ・パジル・ほうれんそう・キャベツ・しめじ・とうもろこし	6日(金) ・ハヤシライス ・ハヤシライスのくを、ごはんにかけてたべてください。
9月	あげパン(あげ) ぎゅうにゅう	チキンカチャトラグリーンサラダ スープバグティ	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・ウインナーソーセージ・こんぶ	ツイストパン・あぶら・さとう・じゃがいも・オリーブゆ・でんぶん・スパゲティ・みずあめ	たまねぎ・にんじん・あかピーマン・さとう・にんにく・トマト・パセリ・こまつな・キャベツ・とうもろこし・しめじ・みかん・うめ・ゆず	6日(金)・10日(火)・16日(月)・18日(水) のこんだては、つづじがおかしょうがっこう6ねんせいのリクエストきゅうしよくです。 
10火	ピラフ ぎゅうにゅう	だらのレモンソースかけ(あげきつまいものクリームにキャベツのスープ)		とりにく・ぎゅうにゅう・たら	こめ・あぶら・でんぶん・さとう・さつまいも・バター	にんにく・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・ピーマン・レモン・キャベツ	
11水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのあげひだし(あげひきないりさくさくじる)	ふっこうのひ こんだて ふりかけ	ぎゅうにゅう・かつお・あおのり・あぶらあげ・とりにく・とうふ・こんぶ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・さいとう・こんにゃく	しょうが・にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう・しいたけ・あかしそ	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ チンゲンサイのオイスターいためかんきつづい(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・ごまあぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・にんじん・ながねぎ・しいたけ・にら・もやし・しめじ・チンゲンサイ・こまつな・しらぬい	11日は、「ひがしにほんだいいんさい」というおきなさいがいから15ねんになるひです。ひさいちのふっこうをいのり、きゅうしよくでは、ぶくしまけんのきょうどりょうり「かつおのあげひだし」「ひきないり」「さくさくじる」をつくりまします。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくたまごやき だいこんのものうちまめじる		ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき・たまご・だいす・ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・しいたけ・ながねぎ・だいこん・さやいんげん	
16月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのく) ししゃものパンこやき こんにゃくサラダ	ごますだれ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・ししゃも・わかめ	こめ・あぶら・こむぎこ・バター・パンこ・オリーブゆ・こんにゃく・いりごま・すりこま・さとう	しょうが・にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・りんご・パセリ・パジル・キャベツ・とうもろこし	16日(月) ・ドライカレー ・ドライカレーのくを、ごはんにかけてたべてください。
17火	ごはん ぎゅうにゅう	どうふハンバーグ はくさいのごまいため じゃがいものみそじる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・どうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・パンこ・さとう・でんぶん・ごまあぶら・すりこま・ねりごま・じゃがいも	たまねぎ・はくさい・もやし	・ししゃものパンこやき 1~2ねんせい 1ぼん 3~6ねんせい 2ぼん
18水	クリームがけ ピラフ はっこうにゅう	(クリームソース) フライドチキン(あげ) フレンチサラダ	てづくり ドレッシング	はっこうにゅう・とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・こめこ・バター・でんぶん・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・とうもろこし	18日(水) ・クリームがけピラフ ・クリームソースを、ごはんにかけてたべてください。
19木	おせきはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ(あげごもくきんひらからぬすましじる ぶどうゼリー)	そつぎょう おいわいこんだて ごましお	あすき・ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・とうふ	もちこめ・こめ・いりごま・さとう・でんぶん・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・みずあめ	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・えのきたけ・かぶ・ながねぎ・こまつな・ぶどう	19日は、6ねんせいのそつぎょうをおいわいするこんだてです。きゅうしよくでは、「おせきはん」をつくりまします。
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養師 (基準値)	エネルギー(kcal) 611 (650)	たんぱく質(g) 27.0 (21.1~32.5)	

こんげつの「しゅん」のしよくざい



- ・(はる)キャベツ
- ・かぶ
- ・セロリー
- ・みつば
- ・わかめ
- ・しらぬい
- ・にら
- ・たまねぎ
- ・さわら
- ・ひじき
- ・きよみオレンジ

どのメニューにはいっているでしょう？さがしてみてくださいね！

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます。1年生から5年生のみなさんも、それぞれ1つ上の学年に進級ですね。私たちの体は、みなさんが食べたものからできています。またおいしく食べることは私たちの心も元気にしてくれます。これからもしっかりと食べて、元気な体と心を作ってほしいと願っています。

今年度も給食運営にご理解とご協力いただきまして、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

ご卒業おめでとうございます



新年度の給食は、**4月8日(水)**からです。楽しみにしててください。