



予定献立表



日曜	主 食 飲 み 物	料 理 名	つける物 かける物	主 な 材 料	栄 養 価		備 考	
					エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 金	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 野菜ときくらげの炒め物 清見オレンジ 1/4		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干し椎茸・長葱・みそ・オイスターソース・砂糖・木綿豆腐・にら・でん粉・ごま油・鶏肉・小松菜・とうもろこし・人参・もやし・きくらげ・清見オレンジ	740	31.5	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>今月の献立紹介</p> <p>4日(月) 桃の節句(ひな祭り) 子供たちの健やかな成長を願う行事です。昔は身についた災難を人形に移し、川に流してお払いする風習でした。江戸時代に入り、現在に受け継がれているひな祭りの風習が広まりました。給食では「ちらし寿司」でお祝いします。</p> <p>6日(水) チキンアドボ チキンアドボはフィリピンの家庭料理で、鶏肉を醤油、お酢、砂糖でさっぱりと煮込んだ料理です。</p> <p>8日(金) クップのスープ クップスープに、ご飯を入れて食べてもおいしいです。「クッ」がスープ、「パ」がご飯を意味します。</p> <p>14日(木) 卒業お祝い献立 卒業生の門出を祝う献立です。赤飯の赤色は小豆やささげなどの赤色の豆を煮た汁とお米と一緒に炊き込むことによってつきます。赤色には魔除けの力があるとされ、お祝いの席で食べられるようになりました。はりはり汁は、水菜のハリハリとした食感から名付けられた料理です。</p> </div>	
4 月	ちらし寿司 牛乳	さわらの香味焼き うど入りきんぴら かきたま汁	桃の節句献立 	米・砂糖・かんぴょう・干し椎茸・人参・油揚げ・牛乳・鯖・ごま油・長葱・生姜・ゆず・いりごま・油・うど・こんにゃく・ごぼう・さやいんげん・卵・絹ごし豆腐・みつば・わかめ・でん粉	707	33.8		
5 火	中華風炊き込みご飯 牛乳	にら玉の甘酢あんかけ ごまポテト ワタンスープ		米・鶏肉・干し椎茸・油揚げ・筍・人参・オイスターソース・砂糖・牛乳・にら・長葱・卵・油・ごま油・でん粉・じゃが芋・いりごま・ワタンスープ・豚肉・生姜・にんにく・もやし・チンゲンサイ	701	28.2		
6 水	きな粉揚げパン (乳・卵なし) 牛乳	チキンアドボ スープスパゲッティ		コッパン・油・砂糖・きな粉・牛乳・鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・でん粉・スパゲッティ・ベーコン・キャベツ・ 小松菜 ・セロリー	734	32.9		
7 木	かき揚げ丼(ご飯) 牛乳	(かき揚げ) 茎わかめの煮物 味噌けんちん汁		米・玉葱・人参・ごぼう・大豆・春菊・小麦粉・油・砂糖・牛乳・わかめ・豚肉・こんにゃく・油揚げ・干し椎茸・いりごま・ごま油・ 大根 ・里芋・木綿豆腐・長葱・ 小松菜 ・みそ	759	27.1		
8 金	麦ご飯 牛乳	ホイコーロー クッパのスープ 清見オレンジ 1/4		米・麦・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・キャベツ・赤ピーマン・長葱・筍・ピーマン・みそ・砂糖・ごま油・鶏肉・ 大根 ・白菜・干し椎茸・木綿豆腐・卵・いりごま・でん粉・清見オレンジ	721	32.4		
11 月	いかフライカレー (ご飯) 発酵乳	(ボークカレー) いかフライ のらぼう菜入りソテー		米・豚肉・油・生姜・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・バター・りんご・発酵乳・いか・パン粉・のらぼう菜・とうもろこし・もやし	735	26.1		
12 火	ご飯 牛乳	ふくさ卵 じゃが芋のそぼろ煮 大根の味噌汁	ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・人参・ほうれん草・長葱・油・砂糖・じゃが芋・玉葱・生姜・さやいんげん・でん粉・大根・わかめ・生揚げ・小松菜・みそ・ごま・かつお・のり	720	30.3		
13 水	食パン 牛乳	マカロニのクリーム煮 菜の花入りサラダ ポテトスープ	コーン ドレッシング	食パン・牛乳・マカロニ・鶏肉・ベーコン・玉葱・ほうれん草・人参・マッシュルーム・あさり・小麦粉・油・バター・生クリーム・菜の花・キャベツ・とうもろこし・じゃが芋・セロリー・パセリ・ブルーベリー・レモン	703	28.0		
14 木	お赤飯(ごま塩) 牛乳	鶏の唐揚げ きんぴらごぼう はりはり汁 オレンジゼリー	卒業お祝い献立	米・もち米・小豆・いりごま・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・砂糖・でん粉・油・ごま油・ごぼう・人参・こんにゃく・さやいんげん・絹ごし豆腐・大根・水菜・油揚げ・干し椎茸・みかん	772	32.5		
15 金	ビビンバ(ご飯) 牛乳	(ビビンバの具) きびなごのカレー揚げ 中華卵スープ		米・豚肉・にんにく・生姜・人参・大豆もやし・長葱・小松菜・油・砂糖・みそ・いりごま・ごま油・でん粉・牛乳・きびなご・鶏肉・玉葱・チンゲンサイ・卵	725	34.0		
18 月	卒業式 							
19 火	わかめご飯 牛乳	さばの照り焼き ぐる煮 白菜の味噌汁		米・いりごま・わかめ・牛乳・鯖・生姜・油・砂糖・でん粉・鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・生揚げ・さやいんげん・干し椎茸・白菜・木綿豆腐・長葱・わかめ・みそ	733	34.7		
21 木	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグケチャップ ソース 大豆とひじきの煮物 キャベツの味噌汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・玉葱・卵・パン粉・油・砂糖・大豆・ひじき・こんにゃく・人参・油揚げ・さやいんげん・キャベツ・小松菜・長葱・みそ	770	35.2		
22 金	カレーピラフ 牛乳	さわらのピリ辛焼き 三色ソテー マカロニスープ		米・豚肉・人参・玉葱・マッシュルーム・とうもろこし・油・パセリ・牛乳・鯖・にんにく・生姜・長葱・砂糖・もやし・マカロニ・ベーコン・白菜・セロリー・小松菜	709	30.7		
*材料の都合により、献立を変更することがあります。 *献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。					今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 731 (830)	たんぱく質(g) 31.2 (27~41.5)

3年生のみなさん ご卒業おめでとございます

3年生のみなさんが給食を食べる回数も、残りわずかとなりました。小学校と合わせて、9年間の給食はいかがでしたか?思い出に残っている献立はありますか?

卒業後は、お昼にお弁当を持っていったり、お店で買ったり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。これから先も、「いつ」「どこで」「誰と」「どのようなものを」食べていくのかを自分自身で考え、迷ったら今まで食べた主食・主菜・副菜・汁物がそろった学校給食を思い出して、栄養バランスの良い食生活を心がけてください。友人や先生方と過ごした学校生活の中で、給食もみなさんの思い出の一つになっていたら嬉しいです。

1・2年生のみなさんは、もうすぐ進級ですね。今年度をふり返ってみて給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はいかがでしたか?姿勢を正してよくかんで食べることはとても大切です。

また、食べ物や食べ物を作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

〜 江戸東京野菜の紹介 〜

3/4 (月) うど
立川の名産品でもあります。早春の今の時期が旬です。味と香りを楽しんで食べてください。

3/11 (月) のらぼう菜
あきる野市、青梅市など西多摩地方では多く栽培されている野菜です。甘みが強く、えぐみもなく、花茎を食べる野菜です。

〜 給食最終日 〜

多摩辺中学校3年生
3月15日(金)まで

多摩辺中学校1・2年生
3月21日(木)まで

拝島中学校3年生
3月14日(木)まで

拝島中学校1・2年生
3月22日(金)まで

〜 今月の地場食材の紹介 〜

昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
(太字下線表記)

小松菜

大根

わたしが作りました