

# 3月予定献立表

《今月のめあて》

## たのしい きゅうしょくにしよう

令和6年度 3月

給食回数 14 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	まぜまぜちらしずし (すめし・ぐ・いりたまご) すましじる えびいりまつかぜやき	ミ	あぶらあげ かつおぶし こんぶ たまご とりにく とうふ アキアミエビ ひじき みそ	こめ さとう あぶら でんぶ パンこ ごまあぶら ごま	かんびょう にんじん ほしいいたけ れんこん ごぼう えのきたけ だいこん こまつな たまねぎ みかんジュース	今年度もあとひと月で終わります。長いようであつという間の一年でした。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べることを大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。」 
4 火	カレーピラフ とりのからあげ じゃがいもとごぼうソテー いちご	○	レバーソーセージ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう ブロッコリー いちご	
5 水	しょくパン きなこクリーム さつまいもシチュー チリコンカン	○	とうにゅう きなことりにく とりがら ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム きんときまめ	パン さとう こむぎこ でんぶ さつまいも あぶら パター	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく ホールトマト	
6 木	スパゲッティにくみそかけ だいこんのナムルふう	○	ぶたにく だいず みそ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな	3日(月) まぜまぜちらしずし 3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひなあられ、ひしもちといった食べものや桃の花を供えます。給食ではまぜまぜちらしずしでお祝いたします。 
7 金	とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ チャブチェ	○	とりにく わかめ なまあげ こんぶ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	にんじん ながねぎ たくあん ほしいいたけ だいこん しょうが こまつな たまねぎ にんにく	
10 月	あわごはん みそしる マグロアンドマグロもどき ひじきのあまからいため	○	わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶ あぶら さとう	だいこん こまつな しょうが さいいんげん にんじん キャベツ えだまめ ながねぎ	
11 火	はくさいとあぶらあげのうどん じゃこいりいとこんソテー チョコチップパンケーキ	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう こんにやく あぶら こむぎこ チョコ パター	ほしいいたけ にんじん ながねぎ はくさい えだまめ	お祝い給食 3月7日(金) 四小・井之頭小 3月14日(金) 一小・二小・ 大野田小 通常給食に6年生からのリクエストメニューをプラスして提供します。 お楽しみに! 
12 水	マーブルしょくパン おしむぎのスープ ハンバーグてりやきソース じゃがいものキーマカレーいため	○	レバーソーセージ とりがら ぶたにく ひじき おから とりにく ぎゅうにゅう	パン おしむぎ あぶら パンこ さとう でんぶ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく	
13 木	じゃーじゃんどうふどん さつまいもいりまめじゃこ	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ だいず かえりにほし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ さつまいも あぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいいたけ キャベツ いら にんにく しょうが	
14 金	ツナライス きゃべつとソーセージのスープ とりにくのトマトにこみ	ミ	ツナ レバーソーセージ とりがら とりにく きんときまめ	こめ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ えのきたけ しめじ ホールトマト みかんジュース	★リクエスト献立★ 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 3日…みかんジュース 11日…チョコチップパンケーキ 18日…スパゲッティミートソース 21日…アイスクリーム 
17 月	ちゅうかたきこみおこわ わかめとやさいのスープ えびいりぼうぎょうざ	○	ぶたにく こんぶ わかめ とりにく なまあげ かつおぶし アキアミエビ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら	たけのこ にんじん しょうが だいこん ながねぎ こまつな にんにく キャベツ はくさい いら たまねぎ	
18 火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも パター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しめじ トマトジュース ホールトマト	
19 水	むぎごはん とりごぼうじる さばのこうみやき ちくわとやさいのいためもの	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ さば みそちくわ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	しめじ にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ほしいいたけ	
21 金	チキンカレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング アイスクリーム	麦	とりにく わかめ アイスクリーム	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく しょうが セロリ トマトジュース キャベツ こまつな えだまめ りんご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース  
月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( ) に○を書きましょう。

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

食事の前に 食事のマナーを 苦手な食べ物にも 朝ごはんを おやつ時間と量  
必ず手を洗った。守ることができた。 挑戦できた。 毎日食べた。 を決めて食べた。




活動的に  
早く寝よう!  
222  
生活リズムを大切に!