

日	曜	のみのもの	こんだてめい	えいようのはたらき			エネルギー (kcal) たん白質 (g)	ひとこと メモ		
				ちにく 血や肉になる	ねつ ちからもと 熱や力の元になる	からだちよし との 体の調子を整える				
1	金		ごもくずし さかなのてりやき なばなのからしあえ ひなまつりのおすいもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり とりにく	こめ さとう あぶら しらたま	にんじん れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ しょうが なばな ほうれんそう はくさい もやし えのきたけ	604 28.3	★6年生リクエスト給食 2月に引き続き、6年生からのリクエスト給食が登場します。★のついた献立は上位に入った献立です。 19日 赤飯・セレクトデザート 6年生の卒業お祝い給食です。もち米とさげや小豆などを蒸して作る赤飯は、昔からお祝い事や「ハレの日」に食べられている伝統食です。豆のゆで汁でつける赤い色には、邪気を払うという意味があります。 また、全学年そろって食べる3学期最後の給食のデザートはセレクトデザートです。「みかんシャーベット」「パニラアイスクリーム」「白桃ゼリー」の中からひとつ、事前を選びます。 ◎1～4年生の給食は19日で終了です。 ◎今月の果物は、みかん・ぼんかん・しらぬいなどのかんきつ類、いちごなどを予定しています。 ※赤字は今月使用予定の三鷹産農産物です。		
4	月		むぎごはん いかといものかりんとあげ やさいのわふうづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご とうふ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しいたけ こまつな えのきたけ	616 28.6			
5	火		★バジルフランス ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	ソフトフランスパン オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト きゅうり さやいんげん もやし コーン ほうれんそう あかピーマン	596 26.3			
6	水		のざわなチャーハン とうふとえびのいためもの ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく とうふ むぎえび	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ のざわなづけ たけのこ しいたけ チンゲンツアイ みかん もも バイン	611 28.1			
7	木		ジャージャーめん ★やさいちップス くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	むしちゅうかめん あぶら でんぶん さとう さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン れんこん かぼちゃ みかん	597 22.2			
8	金		ごはん ししゃものこみソースがけ そくせきづけ にくじゃが くだもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん さやいんげん しらぬい	606 28.3			
11	月		むぎごはん ぶたたまむし こづゆ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ちくわ	こめ おおむぎ さとう しらたき といも たまふ あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん えだまめ ぼんかん	597 26.6			
12	火		ミートスパゲティ ★キャラメルポテト かんてんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かんてん だいずミート なまクリーム	あぶら さとう スパゲティ さつまいも バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ セロリー ピーマン もやし きゅうり	610 22.6			
13	水		プルコギどん うずらたまごのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご	こめ あぶら しらたき やきふ さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな しいたけ はくさい いちご	591 23.9			
14	木		★きなこあげパン ホワイトシチュー はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく チーズ なまクリーム	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり	592 26.4			
15	金		こぎつねごはん さかなのこみやき くきわかめのいためもの いなかじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ くきわかめ	こめ もちこめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんじん もやし さやいんげん にんにく ごぼう だいこん	594 32.4			
18	月		ミルクパン フィッシュたつたあげ ポイルキャベツ コーンスープ	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうにゅう	ミルクパン でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも コーンスターチ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	594 27.1			
19	火		せきほん(ごましお) とりにくのからあげ だいこんのあまづづけ すましじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう ささげ とりにく とうふ なると	こめ もちこめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ はねぎ	639 23.7			
20	水	しゅんぶんのひ								
21	木		ターメリックライス ハンバーグ もやしとコーンのいためもの まめポタージュ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも あぶら さとう コーンスターチ バター	たまねぎ もやし コーン にんにく セロリー にんじん マッシュルーム さやいんげん	660 28.8			
22	金	しゅうりょうしき								
25	月	そつぎょうしき								

※学校の都合により献立を変更する場合があります。 ※サラダは加熱してあります。

日も少しずつ長くなり、日中の日差しの中に春の訪れを感じるようになりました。進級や卒業など大きな節目を迎える時期です。1年間の中原小の給食はいかがでしたでしょうか。みなさんに栄養バランスが良く、安全でおいしい給食をお届けできるよう、給食室一同、力を合わせてまいりました。返却時にきれいに片付けられたワゴンや空になった食缶を見た時、「〇〇おいしかった!」「苦手だったけど食べてみたら食べられた」という声が、日々の給食づくりのはげみになりました。1年間、ありがとうございました。

毎日の給食には苦手なものも出てくると思います。成長期の食事は将来の食生活につながる大切なものです。いろいろな食材・味・かおりを知りてほしいと思います。

