



3がつ こんだて よていひょう



おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

日曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー	
	牛乳	しゅしょく	おかず	赤のなかま	黄色のなかま		
				血や肉になる	力のもとになる	体のちょうしおとこえる	
1金	○	ごもくずし	ちくわとさつまいものてんぷら なばなのおかかあえ ひなまつりのおすいもの	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、 こなかつお、とうふ、 かまぼこ、わかめ	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、 さつまいも、てまりふ	にんじん、たけのこ、もやし、 ほししいたけ、かんびょう、 さやえんどう、なはな、ねぎ、 ほうれんそう、えのきたけ、	589 kcal 20.8 g
4月	○	たかなチャーハン	とうふとほたてのいためもの ぶどうゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちりめんじやこ、とりにく、 とうふ、ほたて	しちぶつきまい、おおむぎ、 あぶら、ごま、さとう、でんぶん、 こまあぶら	しようが、にんにく、にんじん、 ねぎ、たかなづけ、たけのこ、 ちんゲンツアイ、みかん、パイん、ミックスフルーツ	612 kcal 27.4 g
5火	○	こぎつねごはん	はたはたのからあげ はりはりづけ いしかりじる	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 あぶらあげ、はたはた、 こんぶ、とうふ、さけ	しちぶつきまい、おおむぎ、 あぶら、さとう、でんぶん、 こまあぶら、こんにゃく、 じやがいも	しょうが、にんじん、 さやいんげん、ねぎ、 きりほしだいこん、たまねぎ、 はくさい、ホールコーン	621 kcal 26.5 g
6水	○	とりにくときのこの クリームパン	あずきパイ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム、つぶあん	オリーブオイル、こむぎこ、 バター、あぶら、ペンネ、 さつまいも、ねりごま、さとう、 ぎょうざのかわ、こまあぶら	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 マッシュルーム、パセリ、もやし、 きゅうり、ホールコーン、 ほうれんそつ	618 kcal 19.9 g
7木	○	むぎごはん	さばのぶんかぼし きんぴらつけあわせ かきたまじる デコポン	ぎゅうにゅう、さば、 さつまあげ、とりにく、 たまご	こめ、おおむぎ、ごまあぶら、 さとう、ごま、でんぶん	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、 こまつな、デコポン	624 kcal 26.2 g
8金	○	ガーリックフランス	ポークビーンズ じゃこいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ペーコン、 ぶたにく、だいす、かいそう、 ちりめんじやこ	ソフトフランスパン、バター、 あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、もやし	605 kcal 29.0 g
11月	○	もちげんまいごはん のりのつくだに	さかなのしおこうじやき からしあえ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう、きざみのり、 こんぶ、さけ、ぶたにく、 なまあげ	こめ、げんまい、さとう、あぶら、 じやがいも、でんぶん	もやし、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん	617 kcal 33.0 g
12火	○	ジャージャーメン	やさいチップス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 だいす	あぶら、むしちゅうかめん、 さとう、でんぶん、ごまあぶら、 じやがいも、さつまいも	にんにく、しようが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ピーマン、 ごぼう、れんこん、 きよみタンゴール	615 kcal 22.2 g
13水	○	じゃこいりなめし	たまごやきのあんかけ くきわかめとうどのきんぴら はるのとんじる	ぎゅうにゅう、たまご、 ちりめんじやこ、 とりひきにく、ぶたにく くきわかめ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	だいこんば、たまねぎ、にんじん、 もやし、うど、たけのこ、 キャベツ、しめじ、 さやえんどう	621 kcal 29.7 g
14木	○	ココアあげパン	ホワイトシチュー はるキャベツのサラダ ハムドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、なまクリーム、 ポークハム	ココアパン、さとう、あぶら、 じやがいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、セロリー、 パセリ、もやし、キャベツ、 きゅうり	625 kcal 21.5 g
15金	○	ごはん	さかなのりやき そくせきづけ にくじやが デコポン	ぎゅうにゅう、さわら、 ぶたにく、なまあげ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 いとこんにやく、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 デコポン	626 kcal 29.3 g
18月	乳酸飲料	ショートニングパン	フィッシュたつたあげ ボイルキャベツ コーンスープ いちご	にゅうさんきんいんりょう、 さめ、とりにく、チーズ、 ぎゅうにゅう	ショートニングパン、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、さとう、 じやがいも、コーンスター	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 クリームコーン、ホールコーン、 パセリ、いちご	635 kcal 25.6 g
19火	○	むぎごはん	ジャンボシュウマイ やさいはるさめ うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、ぶたにく、とりにく、 うずらたまご	こめ、おおむぎ、でんぶん、 ごまあぶら、しゅうまいのかわ、 あぶら、さとう、はるさめ	たまねぎ、しようが、にんじん、 エリンギ、ピーマン、 ほししいたけ、はくさい、ねぎ	615 kcal 25.7 g
21木	○	せきはん	とりにくのバーベキューやき だいこんのあまずづけ おいわいすまじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう、ささげ、 とりにく、とうふ、かまぼこ	こめ、もちごめ、ごま、 あぶら、さとう、	りんご、ねぎ、しょうが、 にんにく、だいこん、にんじん、 はくさい、えのきたけ、ねぎ、	642 kcal 25.7 g

- ・とうにゅうアイス
 - ・りんごシャーベット
 - ・アセロラゼリー
- 3つの中から1つえらびます。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

3月の給食目標

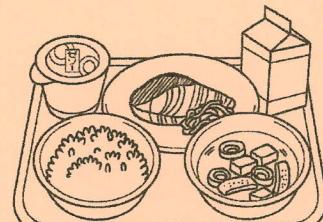
一年間の食について反省しよう

いま がくねん す さう つと 最後の月となりました。この一年間を振り返って、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方は

どうだったでしょうか。自分ができることを確認したり、頑張ったことを思い出し、これから食生活をよくしていくためには、どうすればよいかを考えてみましょう。

今月は、6年生のリクエストメニューを取り入れました。みなさんが好きなメニューは入っていますか？

6年生のみなさん、大沢台小学校での残り1か月、給食をおいしく食べて楽しく過ごしてください！



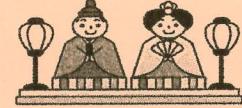
今月の 三鷹産野菜

- ・こまつな
- ・ねぎ
- ・はねぎ
- ・ほうれんそう
- ・だいこん

J.A東京むさしから
三鷹産野菜が届きます。
新鮮でおいしい地場産野菜
をたくさん食べてください。

1日(金)

3月3日はひな祭りです。
大沢台小学校のみなさんの成長と幸せを願い、給食ではごもくずしとおしいものを提供します。
お吸い物にはピンク色の花のかまぼこが入り華やかな汁物です。



6年生のリクエスト献立 を紹介します。

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 1日 | ちくわのてんぶら |
| 4日 | ゼリーポンチ |
| 6日 | クリームパン
あずきパイ |
| 7日 | かきたまじ |
| 8日 | かいそうサラダ |
| 12日 | ジャージャーメン
野菜チップス |
| 14日 | あげパン
ホワイトシチュー |
| 18日 | 乳酸飲料
コーンスープ |
| 21日 | 赤飯
とりにくのバーベ
キュー焼き
セレクトデザート |

お楽しみに！