



3がつ こんだて よていひょう



日・曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー
	牛乳	しゅしょく	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしをととのえる	
1金	○	ごもくずし	ちくわとさつまいもてんぶら 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	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、 ちりめんじゃこ、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、 ごまあぶら	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、 ごまあぶら、こんにやく、 じゃがいも	621 kcal 26.5 g
6水	○	とりにくときのこの クリームペンネ	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、ごまあぶら	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 デコボン	ぎゅうにゅう、さば、 さつまいも、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	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、ベーコン、 ぶたにく、だいず、かいそう、 ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン、バター、 あぶら、じゃがいも、さとう	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、 じゃがいも、でんぶん	617 kcal 33.0 g
12火	○	ジャージャーめん	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、 だいず	あぶら、むしちゅうかめん、 さとう、でんぶん、ごまあぶら、 じゃがいも、さつまいも	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 はるのとなじる	ぎゅうにゅう、たまご ちりめんじゃこ、 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	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、 じゃがいも、こむぎこ、バター	625 kcal 21.5 g
15金	○	ごはん	さかなのてりやき そくせきづけ にくじゃが デコボン	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	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 ポイルキャベツ コーンスープ いちご	にゅうさんきんいりりょう、 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、 じゃがいも、コーンスターチ	635 kcal 25.6 g
19火	○	むぎごはん	ジャンボシウマイ 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	615 kcal 25.7 g
21木	○	せきはん	とりにくのパーベキューやき だいごんのあまずづけ おいわいすましじる セレクトデザート	ぎゅうにゅう、ささげ、 とりにく、とうふ、かまぼこ	こめ、もちごめ、ごま、 あぶら、さとう	642 kcal 25.7 g

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

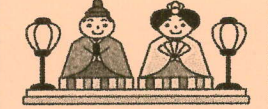
JA東京むさしから三鷹産野菜が届きます。

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す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 クリームペンネ あずきパイ
- 7日 かきたま汁
- 8日 かいそうサラダ
- 12日 ジャージャーめん 野菜チップス
- 14日 あげパン
- 18日 乳酸飲料 コーンスープ
- 21日 赤飯 とりにくのパーベキュー焼き セレクトデザート

お楽しみに！

※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・たんぱく質の数は、中学年の目安の量です。

- ・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。

3月の給食目標

一年間の食について反省しよう

今の学年で過ごす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、これからの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！

