

令和5年度 3月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

給食終了日
18日(月):三小
19日(火):一小・五小・六小・七小
21日(木):二小・四小・八小



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく 質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
1(金)	ひなまつりちらしずし ひなまつりすましじる あかうおのかすつけやき なのはなサラダ・わふうドレッシング ももゼリー ぎゅうにゅう 	あぶらあげ、えび、いりたま ご、とうふ、かまぼこ、あかう お、かすつけ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶ ら、さとう、ふ、ドレッシング 	さやいんげん、エリンギ、い みづば、にんじん、ホー ル、コーン、キャベツ、なのはな、 ももゼリー、ちらしずしのもと 	609kcal 21.2g
4(月)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる イカのカレーやき カラフルこんにやくサラダ・たまねぎドレッシング スイートポテト ぎゅうにゅう	あぶらあげ、わかめ、みそ、い か、ぎゅうにゅう 	せいはくまい、なたねあぶ ら、ドレッシング、スイートポ テト	にんじん、えのきだけ、きりぼ しだいこん、こまつな がね ね 、にんにく、キャベツ、こ んにやく	607kcal 26.9g
5(火)	ピタパン こくさんぎゅうのミートソース おさかなフライ フロコリーサラダ・サウザンドレッシング コーヒーミルク(ピン)	ぎゅうにく、おさかなフライ、 コーヒーミルク	ピタパン、なたねあぶら、さ とう、ドレッシング	にんにく、セロリ、たまねぎ、に んじん、トマト、ケチャップ、トマ ト、マッシュルーム、パセリ、 ホールコーン、キャベツ、フ ロコリー	693kcal 29.8g
6(水)	こくさんうなぎのひつまぶし はなふとやさしいのみそしる ちぐさやき カニときゅうりのすのもの りんごタルト ぎゅうにゅう	うなぎのかばやき、ぶたにく、 とうふ、みそ、ちぐさやき、わ かめ、か、に、かまぼこ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあぶ ら、さとう、ふ、りんごタルト	にんじん、だいこん、 がね ね 、きゅうり	629kcal 20.8g
7(木)	ごはん くきわかめのスープ すぶた いちご & りんごゼリー ぎゅうにゅう	とりにく、くきわかめ、ぶたに く、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあぶ ら、ごまあぶら、でんぶ、さ とう、あまおうゼリー	しょうが、だいこん、チンゲン サイ、ながねぎ、にんにく、た まねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、トマト、ケチャップ、 パイン、りんごゼリー	630kcal 20.4g
8(金)	ごはん けんちんじる たいのしおこうじつけやき キャベツのしのだえ のむヨーグルト	とりにく、とうふ、たい、あぶ ら、あげ、の、むヨーグルト	せいはくまい、なたねあぶ ら、ごま、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、 えのきだけ、 がね 、しょう が、キャベツ	601kcal 30.3g
11(月)	ごはん やさしいふりかけ いもたんごじる とりにくのからあげ2こ ★れいとうみかん★ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅ う 	せいはくまい、なたねあぶ ら、いもたんご、でんぶ	やさしいふりかけ、にんじん、 だいこん、 がね 、チンゲ ンサイ、しょうが、みかん	688kcal 26.8g
12(火)	★ポークカレーライス(ごはん、ポークカレー)★ たこナゲット 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ コールスローサラダ ・ノンオイルクリームフレンチドレッシング ぎゅうにゅう	ぶたにく、たこナゲット、ぎゅ うにゅう 	せいはくまい、なたねあぶ ら、じゃがいも、はちみつ、こ むぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、に んじん、りんご、トマト、ホール コーン、キャベツ、きゅうり	667kcal 21.8g
13(水)	はいがしよくパン イチゴジャム ポークビーンズ フランクフルト カラフルピーマンソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいた、ミックス ビーンズ、フランクフルト、ちりめ ん、じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム、バター、 こむぎこ、なたねあぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、ト マト、ケチャップ、トマト、ピーマ ン、あかピーマン	613kcal 31.7g
14(木)	くにたちごはん ほしのふとこまつなのみそしる ほしがたメンチカツ ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズあえ ★くにたちほうれんそうアイス★ りよくちゃ	とうふ、みそ、メンチカツ、ポ ークハム、くにたちさんほうれ んそうアイス 	せいはくまい、なたねあぶ ら、ふ、じゃがいも、ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん、ゆでほしだいこ ん、こまつな、キャベツ、きゅう り 	657kcal 20.6g

国立給食献立

令和5年度 3月分小学校給食予定表

【通常給食献立】

給食終了日
18日(月):三小
19日(火):一小・五小・六小・七小
21日(木):二小・四小・八小



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
15(金)	ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかあん) ちゅうかコーンスープ はるさめサラダ・ちゅうかドレッシング かたぬきチーズ ★みかんジュース★ 	ぶたにくいか、えび、うずらたまご、とりになると、ポークハム、チーズ	せいはくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん、はるさめ、ドレッシング	しょうが、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、あかピーマン、みかんジュース	619kcal 22.7g
18(月)	★きなこあげパン★ ミートボールとやさいのスープ メキシカンペンネ ミックスフルーツヨーグルト(ミックスフルーツ、ヨーグルト) ぎゅうにゅう 	きなこ、ミートボール、ウインナー、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さとう、マカロニ	にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、トマト、ケチャップ、トマト、もも、りんご、みかん	699kcal 25.1g
19(火)	くろまいごはん(くにたちさんもちごめいり) ふわたまごスープ ★エビフライ★ 1〜2ねん11ぼん 3〜6ねん21ぼん ・ノンエッグタルタルソース こんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ぎゅうにゅう 	とりになくととうふ、わかめ、けいらん、エビフライ、ぎゅうにゅう	くろまいもちごめいり、せいはくまい、なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん、ノンエッグタルタルソース 	にんじん、なかがねぎ、こんにやく、キャベツ、きゅうり	717kcal 25.7g
21(木)	ミルクパン かぶとウインナーのクリームシチュー てづくりミートローフ・ケチャップ アスパラサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう 	ウインナー、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ぎゅうにゅう、ぶたにく、けいらん、チーズ	パン、バター、こむぎこ、なたねあぶら、パン、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、にんじん、かぶ、グリーンピース、トマト、ケチャップ、キャベツ、あかパプリカ、アスパラガス 	701kcal 29.8g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



月平均栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 25.2g

魚には、骨があります。



くにたち野菜・お米・もち米
使っています。
(太字)



もちごめ
おこめ



ながねぎ

卒業までにもう一度食べたい給食
★6年生リクエストアンケート★

11日(月) れいとうみかん 一小
12日(火) ポークカレーライス 五小
14日(木) くにたちほうれんそうアイス 全校
15日(金) みかんジュース 三小
18日(月) きなこあげパン 四小
19日(火) エビフライ・ノンエッグタルタルソース 一小



皆さん、給食の時間を楽しむことができましたか？
友達や先生と一緒に給食を食べることは、体だけでなく心の栄養にもなったことと思います。
これからも、感謝の気持ちを忘れずに『食べる』ことを大切にしてください。

