

【通常給食献立】

給食最終日： 五小・六小・七小 ⇒19日 一小・二小・三小・四小・八小 ⇒21日

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 からだの調子を ととのえるもの	
	 魚には、骨があります。 ★星マーク★ はリクエスト献立				
3(月)	たいめし さくらかまぼこいりかすじる ホッケのしおやき スナッペンどうサラダ・たまねぎドレッシング ★さくらゼリー★ ていおんさっきんぎゅうにゅう  	たい、とうふ、かまぼこ、 みそ、ホッケ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さけかす、ドレッシ ング、さくらゼリー 	だいこん、にんじん、はく さい、えのきだけ、こま つな、ながねぎ、スナッ ペンどう、キャベツ、 ホールコーン 	581kcal 27.9g
4(火)	ごはん ワンドンスープ アジフライソースがけ はるさめとハムのちゅうかあえ のむヨーグルト	ぶたにく、あじ、ポークハ ム、のむヨーグルト	せいはくまい、なたねあ ぶら、ワンドン、さとう、こ むぎこ、パンこ、はるさめ、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、もや し、はくさい、チンゲンサ イ、ながねぎ、きゅうり、に んじん 	619kcal 25.1g
5(水)	★ココアあげパン★ ラビオリトマトシチュー シイラのバジルやき アスパラサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう 	シイラ、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さ とう、ラビオリ、こむぎこ、オ リーブオイル	セロリ、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、エリ ンギ、トマト、トマトケ チャップ、にんにく、アス パラガス、キャベツ、き ゅうり、レモン	665kcal 37.0g
6(木)	ごはん はくさいとなまあげのごまみそしる とりにくのてりやき だいずひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、わかめ、みそ、 とりにく、ぶたにく、あ ぶらあげ、ひじき、だいず、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、ごま、さとう、ごま あぶら	たまねぎ、えのきだけ、 はくさい、ながねぎ、ほう れんそう、にんじん 	638kcal 31.0g
7(金)	★ビビンバどん★ トックとわかめのスープ なのはなとながいものおかかあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう 	ぶたにく、とりにく、みそ、 わかめ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、ごまあぶら、 ごま、トック、ながいも 	にんにく、しょうが、たけ のこ、たまねぎ、にん じん、こだいずもやし、はく さいキムチ、にら、こまつ な、ながねぎ、もやし、チ ンゲンサイ、なのはな、 キャベツ	602kcal 24.7g
10(月)	げんまいごはん とうふのみそしる あつやきたまご だいこんとじゃこのサラダ・わふうドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、わか め、みそ、あつやきたま ご、ちりめんじゃこ、ぎ ゅうにゅう	せいはくまい、もちげん まい、なたねあぶら、ド レッシング	にんじん、はくさい、ほう れんそう、えのきだけ、 ながねぎ、だいこん、こ まつな、きゅうり 	613kcal 23.8g
11(火)	★しょうゆつけラーメン★ フカ(サメ)だんごのあまずあん ミックスフルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう  	ぶたにく、なると、フカだ んご、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、なたねあ ぶら、さとう、でんぷん 	にんにく、しょうが、もや し、はくさい、チンゲンサ イ、ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、れんこん、ピー マン、もも、りんご、みかん	702kcal 26.4g
12(水)	ごはん おさかなそぼろ ブロッコリーのとうにゅうシチュー ガーリックレモンチキンソテー カラフルこんにやくサラダフレンチドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	おさかなそぼろ、とり にく、とうにゅう、ぎゅうに ゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、こむぎこ、オリーブ オイル、さとう	セロリ、たまねぎ、にん じん、はくさい、ホールコ ーン、ブロッコリー、にんに く、レモン、パセリ、キャ ベツ、こんにやく、きゅうり、 りんご	699kcal 25.7g

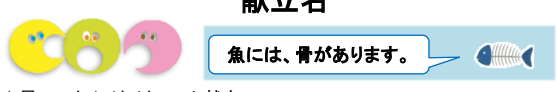
食べて応援！東北応援献立

令和6年度 3月分 小学校給食予定表

【通常給食献立】

給食最終日: 五小・六小・七小 ⇒19日 一小・二小・三小・四小・八小 ⇒21日

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 からだの調子を ととのえるもの	
	 ★星マーク★ はリクエスト献立				
13(木)	チキンカレーライス あじナゲット1〜2ねん1こ、3〜6ねん2こ さやいんげんのごまノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、あじナゲット、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、じゃがいも、こむぎ こ、ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、りんご、トマ トケチャップ、キャベツ、 さやいんげん、きゅうり	680kcal 22.6g
14(金)	チョコチップパン ★アルファベットマカロニスープ★ さけのペッパーやき チーズポテト いちごとみかんの2しよくゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、さ け、チーズ、ぎゅうにゅう	パン、オリーブオイル、マ カロニ、じゃがいも、なた ねあぶら、いちごとみか んのゼリー	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、ホール コーン、にんにく、パセリ	619kcal 27.3g
17(月)	たきこみせきはん いわいなるとのすましじる きびなごサクサクあげ 1〜4ねん2ほん、5〜6ねん3ほん こうはくこんにやくサラダ ・ノンオイルかんきつドレッシング ★ほうれんそうアイス★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あずき、なると、とうふ、き びなごサクサクあげ、ほ うれんそうアイス、ぎゅう にゅう	せいはくまい、もちごめ、 なたねあぶら	にんじん、だいこん、こま つな、 ながねぎ 、こんに やく、かぶ、きゅうり	650kcal 22.7g
18(火)	キャロットライス おやさいポトフ かぼちゃのぺちゃぺちゃに ぐりとぐらのかすてら1〜4ねん1こ、5〜6ねん2こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ミートボール、ベーコン、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、オリーブオイル、 じゃがいも、トック、ホット ケーキ	にんじん、にんじん ジュース、セロリ、にんに く、たまねぎ、だいこん、か ぶ、ブロッコリー、かぼ ちゃ	618kcal 18.8g
19(水)	ごはん にらたまスープ くしなアメリカンドッグ・トマトケチャップ うましおキャベツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、けいらん、フラン クフルト、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、でんぷん、ホットケー キックス、ごまあぶら、ご ま	にんじん、にら、 ながねぎ 、トマトケチャップ、 キャベツ、にんにく	672kcal 19.3g
21(金)	コッペパン ポークビーンズ てづくりコロケソースがけ キャベツサラダ・コールスロートレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ミッ クスビーンズ、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、こ むぎこ、バター、じゃがい も、でんぷん、パンこ、ド レッシング	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、トマトケチャップ、トマ ト、キャベツ、きんぴら、 きゅうり	649kcal 24.5g

月平均栄養価 エネルギー 643kcal たんぱく質 25.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

●給食ステーションよりメッセージ●

みなさん、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、体だけではなく
心の栄養にもなったことと思います。

「食べることは生きること」です。

口にしたものが自分の体を作っているということは、わかっているても
毎日の生活の中で意識することが難しいものです。
これからも「食べること」を大切に、給食の時間を楽しんでくださいね。

※太字はくにたち野菜です

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★

人気のあった献立を3学期の給食に取り入れています。

3日(月)	さくらゼリー	八小
5日(水)	ココア揚げパン	三小
7日(金)	ビビンバ	二小
11日(火)	醤油つけラーメン	七小
14日(金)	アルファベットマカロニスープ	六小
17日(月)	ほうれんそうアイス	全校