



令和6年度

3月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
3 (月)	3月3日は「桃の節句」です。今日の給食には、ちらし寿司とひなまつりデザートが登場します。							677	25.3
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	★ちらしずし	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	かんぴょう しいたけ とうもろこし にんじん れんこん さやえんどう	酢 塩 醤油 酒 みりん 鰹だし			
	しゅさい	はながたとうふバーグ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんにく にんにく しょうが	醤油 みりん 鰹だし			
	しるもの	おすいもの		かまぼこ こんぶ	えのきだけ にんじん きょうな たけのこ こねぎ	鰹だし 塩 醤油			
	デザート	★ひなまつりデザート	もちごめ さとう	あずき かんてん		塩			
4 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	23.6	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライあおさいり	パンこ あぶら	さけ あおさ		塩 ソース			
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢			
	しるもの	★こんさいじる	さつまいも じゃがいも	とりにく みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	鰹だし			
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	24.1	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	マスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう マスタード 醤油 酢			
	ふくさい	★コロコロサラダ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら		きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	醤油 酢			
	しるもの	ほうれんそうと ベーコンのスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 こしょう 塩 鶏がらだし			
6 (木)	6年2組 リクエスト献立							570	23.8
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	しょうが	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも さとう マヨネーズ (卵不使用)		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	わかめスープ	ごま ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん たけのこ ねぎ	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし			
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			503	27.7	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん			
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		もやし キャベツ にんじん	醤油 酒			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいこん	鰹だし 塩 醤油			
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	23.3	
	しゅしょく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	★にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん 塩 醤油 鰹だし			
	しるもの	★いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん こまつな	鰹だし 醤油 みりん 塩			
	デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	かんてん アガー	みかん オレンジジュース				
11 (火)	のみもの	りんごジュース			りんご		609	22.0	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 酢 塩 ワイン			
	しるもの	ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹だし 一味唐辛子			

→12日以降は裏面へ



いちねんかん

はんせい

一年間の反省をしよう





日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	28.7
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば こんぶ みそ	しょうが ねぎ	酒 醤油 みりん		
	ふくさい	★さんしょくあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん	醤油 酒		
	しるもの	よしのじる	じゃがいも かたくりこ	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが	鰹だし 塩 醤油		
1 3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622	27.6
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★とりキムチどん	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	はくさい ねぎ エリンギ もやし にら ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 醤油 塩 みりん 豆板醤		
	しるもの	とうふのスープ	あぶら	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
	デザート	サクサクきなこ	ふ さとう あぶら	きなこ		塩		
1 4 (金) 	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			675	18.8
	しゅしょく& しゅさい	★♥ターメリックライス のクリームソースかけ	こめ こむぎこ マーガリン(乳不使用) あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん	ターメリック 塩 こしょう パセリ		
	ふくさい	ハートのコロッケ	さつまいも じゃがいも みずあめ パンこ こむぎこ あぶら			ソース		
	ふくさい	★グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 酢 塩		
1 7 (月)	おめでとう♪ 3月うまれ◆美谷本っ子 バースデーパーティー 🎂						569	23.2
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	スパゲティ	こむぎこ オリーブオイル			塩		
		★スープスパゲティ	あぶら さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しめじ こまつな キャベツ パセリ	コショウ 塩 こしょう 塩 ビュレ グリッパ 鶏がらだし		
	ふくさい	★ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	醤油 酢 塩		
	デザート	さくらゼリー	さとう みずあめ		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう			
1 8 (火) 	給食最終日						675	26.4
	6年1組 							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★チキンカツ on キーマカレー	あぶら こむぎこ パンこ でんぷん マーガリン(乳不使用)	とりにく ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ	フینگ グリッパ カレー粉 ガラマサラ ベイリーフ 鶏がらだし 塩 こしょう ソース チャップネ コンソメ		
	ふくさい	★ふくじんづけ	さとう		きゅうり だいこん れんこん にんじん しょうが	醤油 酢 みりん		
デザート	おいawaii いちごクレープ	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいず	いちご レモンかじゅう				

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。

※食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士（TEL421-3861）までご相談ください。

※★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

※献立表の♥マークの料理にはラッキー人参が入っています。当たった人はいいことあるかも・・・♥

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	600	24.5	21.2	80.7	2.4
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。