しょうがっこうよていこんだてひょう

令和 7年 3月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい パン ごはん めん	ぎゅうにゅう	おかず	つけるもの	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる きいろのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	栄養価 エネルギー たんぱく質
3・月	ちらしずし	ぎゅうにゅう	すましじる さわらのさいきょうだれ きんぴらごぼう ぎょうじしょく「ひなまつり」		こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	ながねぎ こまつな しょうが にんじん ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ	570kcal 26.6g
4・火	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ＡＢＣスープ とりにくの トマトふうにこみ みかんゼリー		パン あぶら さとう マカロニ でんぷん みかんゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト	607kcal 21.6g
5・水	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ チーズオムレツ ジャーマンポテト せかいのりょうり「ドイツ」		こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	628kcal 23.8g
6・木	ごはん	ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる いかのこうみやき うずらとキムチのいためにに		こめ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いか ぶたにく なまあげ うずらたまご	にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ	534kcal 26.5g
7・金	コーンライス	ぎゅうにゅう	コンソメスープ とりにくのサルサソース ミックスビーンズサラダ	クリーミーフレンチドレッシング	こめ あぶら じゃがいも でんぷん ｸﾘｰﾐｰﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト セロリパセリ にんにく レモン とうもろこし キャベツ	563kcal 21.7g
10・月	せきはん	ぎゅうにゅう	こうはくはんぺんじる いかのてんぷら はくさいのにびたし そつぎょういわいデザート ぎょうじしょく「そつぎょういわい」	ごましお	こめ もちごめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう そつぎょういわいデザート	ぎゅうにゅう あずき はんぺん いか あぶらあげ	にんじん えのきたけ しめじ こまつな はくさい	612kcal 24.6g
11・火	ごはん	ぎゅうにゅう	だんべぇじる とりにくのしょうがやき じゃがいものうまに きょうどりょうり「あきるのし」		こめ さとう すいとん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ のらぼうな こまつな しょうが たまねぎ	556kcal 26.5g
12・水	ごはん	ヨーグルトドリンク	ジャーチャンどうふ もちごめつきにくだんご きざみこんぶのいためもの		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく もちごめ パンこ こむぎこ	ヨーグルトドリンク ぶたにく なまあげ みそ とりにく こんぶ さつまあげ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ キャベツ ながねぎ たまねぎ	614kcal 26.1g
13・木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそちゃんこじる あつやきたまご ミルキーポテト		こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう みそ なまあげ たまご わかめ なまクリーム	にんじん はくさい だいこん しょうが にら	586kcal 19.2g
14・金	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつけじる ししゃものからあげ ハムとやさいのソテー		ゆでうどん さとう カレールウ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも ハム	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ えだまめ キャベツ	551kcal 22.9g
17・月	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる ぶりのてりやき だいこんとみずなのサラダ	イタリアンドレッシング	こめ でんぷん あぶら さとう ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶり	にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん みずな	555kcal 25.5g
18・火	くろざとうしょくパン	ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー スパイシーチキン こまつなと ウインナーのソテー		くろざとうパン バター じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ こまつな	639kcal 27.2g
19・水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー いためごぼうサラダ きよみオレンジ(1/4)	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ごぼう とうもろこし きよみオレンジ	590kcal 17.5g
21・金	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのみそしる さけのおろしあんかけ ひじきのにもの		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ひじき さつまあげ だいず さけ	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん	516kcal 22.4g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

★栄養価の数値は、中学年（3～4年）を基準にしていますが、おおむね低学年（1～2年）は0.9、高学年（5～6年）は1.1の比率となっています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	580kcal	23.7g

こんだてメモ

きせつのたべもの

・セロリ　・キャベツ
・にら　・のらぼうな
・こまつな　・さわら

3日　行事食

「ひなまつり」

★ちらし寿司

桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。ちらし寿司、ひし餅、はまぐりのうしお汁などを食べます。給食では、かんぴょう・れんこんなどの入ったちらし寿司を提供します。

10日　行事食

「卒業祝い」

６年生のみなさん、卒業おめでとうございます。この日は、めでたい席で食べられる赤飯、祝いの象徴である水引を連想させる色合いの紅白はんぺん汁、お祝いデザートで卒業をお祝いします。

11日　郷土料理

「あきる野市」

★だんべぇ汁

だんべぇ汁は、あきる野市のB級グルメです。あきる野市の特産品である「のらぼうな菜」を使う予定です。

食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この２点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817　FAX：042-595-2600

６年生のみなさん、卒業おめでとうございます。
食べることを大切に。中学生になっても健康で充実した毎日を過ごせることを願っています。