

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	金		ちらし寿司 いかのかりん揚げ 菜の花のすまし汁 / 桜もち（道明寺） 鯉ひな祭り献立鯉	油揚げ むきえび たまご いか短冊 あらははんぺん	牛乳	米 砂糖 上白糖 かたくり粉 桜もち（道明寺）	白いりごま なたね油	にんじん さやえんどう 菜の花	干し椎だけ かんぴょう しょうが えのきたけ	822 kcal 33.3 g 2.6 g
4	月		ごはん 家常豆腐 ワントンスープ 汁物部門No.1	豚ももコマ 生揚げ 赤みそ 白みそ 鶏ももコマ	牛乳	米 砂糖 かたくり粉 ワンタン皮	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ 干し椎だけ キャベツ ねぎ 白菜	810 kcal 29.2 g 2.6 g
5	火		わかめごはん さわらの西京やき きゃべつと桜エビの蒸し煮 豚汁 汁物部門No.2	さわら 西京みそ 豚ももコマ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ さくらえび	米 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	ごま油 米ぬか油	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	758 kcal 33.1 g 2.8 g
6	水		ジャージャー麺 主食（パン・麺）部門No.2 のり塩ビーンズ 副菜部門No.1 いちご	豚ひき肉 八丁みそ テンメンジャン 大豆	牛乳 あおのり	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 なたね油	にんじん	ねぎ 玉ねぎ だけのこ にんにく しょうが 椎だけ もやし きゅうり いちご	848 kcal 32.8 g 2.5 g
7	木		ごはん 韓国風肉じゃが のりとたまごのスープ	豚ももコマ コチュジャン たまご 木綿豆腐	牛乳 焼きのり	米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	米ぬか油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ だけのこ しょうが	796 kcal 29.5 g 2.8 g
8	金		ターメリックライス&バターチキンカレー 主食（ごはん部門）No.1 カクパネのサラダ 副菜部門No.2 フルーツパンチ	鶏むね肉	牛乳 ヨーグルト クリーム	米 砂糖 はちみつ じゃがいも	米ぬか油 有塩バター なたね油 ごま油	トマト缶 さやいんげん にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにくしょうが キャベツ ホールコーン冷凍 みかん缶 もも缶 パイン缶	874 kcal 29.6 g 1.8 g
11	月		もちもちきなこ揚げパン 主食（パン・麺部門）No.1 インディアンサラダ ミネストローネ	きな粉 大豆 竹輪 ポークハム ベーコン いんげん豆	牛乳	上白糖 じゃがいも シュルマカロニ 砂糖	なたね油 米ぬか油	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが	786 kcal 32.2 g 2.9 g
12	火		ごはん 鯖のおろし炊き こんにゃくのきんぴら キムチスープ	さば 豚ももコマ 豚ばらコマ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	米 かたくり粉 砂糖 板こんにゃく	なたね油 米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん にら	しょうが 大根 にんにく 白菜キムチ 白菜 えのきたけ ねぎ	804 kcal 29.4 g 2.7 g
13	水		柚子胡椒チャーハン 主食（ごはん部門）No.2 ガーリックソテー さつまいものごま団子	ベーコン短冊 鶏むねコマ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 はいが米 さつまいも 白玉粉 上白糖	ラード 米ぬか油 マヨネーズ 白いりごま なたね油	にんじん さやいんげん パセリ ほうれん草	にんにく ねぎ キャベツ	792 kcal 21.0 g 2.4 g
14	木		ごはん ししゃもの唐揚げ（2本） うどのきんぴら（東京都） うったち汁（佐賀県）	豚ももコマ 豚ばらコマ	牛乳 ししゃも	米 かたくり粉 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 さといも	なたね油 米ぬか油	にんじん こねぎ	しょうが うど 玉ねぎ ごぼう 椎茸	791 kcal 28.7 g 2.4 g
15	金	ジョア	赤飯 鶏のからあげ（2個） 主菜部門No.1 おかかあえ / すまし汁 クレープアイス デザート部門No.1 3年生卒業お祝い献立	ささげ 鶏もも切身 糸削り節 かまぼこ かつお節	ジョア クレープアイス	米 もち米 かたくり粉 砂糖	黒いりごま なたね油	ほうれん草 にんじん 糸みつば	にんにく しょうが キャベツ 大根 えのきたけ 白菜 干し椎だけ	826 kcal 33.5 g 2.4 g
21	木		カレーパン 小松菜ソテーの和風ポトフ せとか（柑橘）	豚ひき肉 ベーコン 豚もも角 小松菜ソテー かつお節	牛乳	丸パン横割のり パン粉（生） 小麦粉 パン粉（乾燥） じゃがいも	米ぬか油 なたね油	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ せとか	785 kcal 29.9 g 3.1 g

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆

キャベツ・小松菜・ほうれん草 は、小金井産のものを使用する予定です。

◆今月の旬の食材◆

大根・小松菜・セロリー・キャベツ・にら
菜の花・えのき・椎だけ・いちご・せとか（柑橘）

旬の地場野菜は、新鮮で栄養価が高いので、
ぜひ、旬ならではのおいしさを味わってくださいね♪

保護者のみなさまへ

- 保護者のみなさまのご協力のもと、1年間給食を実施することができました。
ありがとうございました。また、お忙しい中、エプロンの洗濯・アイロンがけにも
協力くださいましてどうもありがとうございました。
- 今月分の給食費は、2月分と合わせて引落し済みです。
年度末に返金（学級閉鎖など）がある場合は、3月末に行います。
卒業・転出などでも、ゆうちょ銀行の口座は4月までは解約されないよう、
お願いいたします。（返金がある場合は、別途連絡いたします。）

リクエスト給食

3月の給食には、全校生徒で選んだリクエストメニューが
たくさん登場します。

今年は、主食（ごはん）、主食（パン・麺）、メインおかず
（主菜）、サブおかず（副菜）、スープ・汁物、デザートの
6つの部門に分けてリクエストをしてもらいました。

アンケート用紙の作成から配布・収集・集計までの作業は、
給食委員のみなさんが協力してくれました。

また、栄養士・調理員へのメッセージもたくさんいただきました。
ありがとうございました。すべて読ませてもらいました！

メッセージに書いてもらったリクエストにも、こっそりお応え
していきます。楽しみにしてください。

今のクラスの先生や友達と一緒に給食を食べるのも残りわずか
です。楽しんで食べてくださいね♪

