

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
3	月	○	ツイストチーズパン カチャトーラ フライドチキン キャベツとじゃこのソテー	ぎゅうにゅう とりにく れんずまめ ベーコン しらすぼし	チーズパン オリーブあ ぶら じゃがいも さと う こむぎこ あぶら か たくりこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかんづめ セロリ しょうが キャベツ こまつな	701	38.3	
4	火	○	ぶたにくのしょうがやきどん（ごはん、ぶたにくとたまねぎのしょうがやき） なめこのみそしる なばないりサラダ（わふうドレッシング） ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどろふ ぶたにく	こめ あぶら こんにゃ く さとう ひなまつりゼリー	なめこ ねぎ しょうが にんに く たまねぎ にんじん もやし キャベツ なばな	644	25.8	ぎょうじょく 行事食(ひなまつり) 3月3日は桃の節句で、 女の子の健やかな成長を 願う日です。給食では、4日 にひな壇に飾る菱餅と同じ 三色（ピンク・白・緑）に なっている「ひなまつりゼ リー」を提供します。また、 5日に黄色の錦系かまぼこ で彩った華やかな「ちらし 寿司」を提供します。春の 雰囲気を感じてくださ いね♪
5	水	○	ちらしずし（きざみのり） さわにわん はながたとうふハンバー グのおろしソース せとか（なま）	あぶらあげ こおりどう ふ かまぼこ ほしのり ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ	こめ さとう ごま あぶ ら かたくりこ	かんぴょう ほししいたけ にん じん だいこん ねぎ ほうれん そう せとか	667	24.8	🌸 ラッキーにんじん「さわにわん」
6	木	○	ごはん オニオンスープ とりにくのあまずあんNEW! ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	こめ マカロニ かたく りこ あぶら さとう	たまねぎ ホールコーン キャベ ツ いんげん しょうが にんじ ん こまつな	672	29.7	
7	金	○	ごはん ビーフカレー かいそうサラダ（ちゅうかドレッシ ング） フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうに く かいそうミックス ゼリー	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ カクテル ゼリー	にんにく しょうが セロリ に んじん たまねぎ トマトピュー レ アップルソース キャベツ きゅうり りんごかんづめ おう とかんづめ	676	20.6	 お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える6年 生みなさんへ、給食セン ターからお祝いの気持ちを こめて、12日に「赤飯」と 「お祝いいちごゼリー」をお 届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」 や「ささげ豆」を混ぜて蒸し たごはん、主に日本のめ でたい席で食される伝統的 な料理です。赤い色は「邪 気を払う」とされ、災いを避 ける魔除けの意味もありま す。ぜひ味わってみてくだ さい！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
10	月	〸	ホットドッグ（せわりミルクコッペ パン、とうふウインナーチリソー ス） ヨーグルトドリンク ポトフ ヤングコーンサラダ（コーンドレッシ ング）	ヨーグルトドリンク と りにく ベーコン とう ふウインナー	ミルクコッペパン じゃ がいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ もや し ヤングコーン	612	27.4	
11	火	○	フィッシュサンド（かしわミルクパ ン、めかじきのフライ（ソース）） ミネストローネ だいずサラダ（イタリアンドレッシ ング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく れんずまめ めかじき だいず	かしわミルクパン こむ ぎこ パンこ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ トかんづめ もやし	618	34.4	🌸 お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える6年 生みなさんへ、給食セン ターからお祝いの気持ちを こめて、12日に「赤飯」と 「お祝いいちごゼリー」をお 届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」 や「ささげ豆」を混ぜて蒸し たごはん、主に日本のめ でたい席で食される伝統的 な料理です。赤い色は「邪 気を払う」とされ、災いを避 ける魔除けの意味もありま す。ぜひ味わってみてくだ さい！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
12	水	○	せきはん いわいなるといりすましじる さけのさいきょうやき キャベツいためのおかかあえ（おか か） おいawaiiちごゼリー	あずき ぎゅうにゅう わかめ もめんどろふ なると さけ しろみそ あぶらあげ かつおぶし	こめ もちごめ さとう あぶら ごま おいawaii いちごゼリー	えのきたけ だいこん ねぎ に んじん キャベツ こまつな	633	31.7	
13	木	○	たんたんそぼろどん（ごはん、たん たんそぼろ） はるさめスープ グリーンサラダ（しおちゅうかド レッシング）	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりひき にく だいず あかみそ	こめ あぶら りよくと うはるさめ ごまあぶら さとう ごま	はくさい ねぎ にんにく しょう が にんじん たまねぎ たけ のこ ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	637	27.0	🌸 お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える6年 生みなさんへ、給食セン ターからお祝いの気持ちを こめて、12日に「赤飯」と 「お祝いいちごゼリー」をお 届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」 や「ささげ豆」を混ぜて蒸し たごはん、主に日本のめ でたい席で食される伝統的 な料理です。赤い色は「邪 気を払う」とされ、災いを避 ける魔除けの意味もありま す。ぜひ味わってみてくだ さい！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
14	金	○	ぶたにくのプルコギどん（ごはん、 ぶたにくのプルコギ） こんにゃくサ ラダ（たまねぎドレッシング） りん ごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ こんにゃく りんごゼ リー	たまねぎ にんじん もやし は くさい にら ぶなしめじ えの きたけ にんにく キャベツ り んごかんづめ	569	19.1	
17	月	○	ごはん とんじる さわらのこうみやき こんさいのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどろふ しろみそ あかみそ さわら とり にく	こめ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら さとう	ぶなしめじ だいこん ねぎ にんにく にんじん ごぼう たけのこ	618	32.9	🌸 お祝い献立 もうすぐ卒業を迎える6年 生みなさんへ、給食セン ターからお祝いの気持ちを こめて、12日に「赤飯」と 「お祝いいちごゼリー」をお 届けします。 赤飯は、もち米に「小豆」 や「ささげ豆」を混ぜて蒸し たごはん、主に日本のめ でたい席で食される伝統的 な料理です。赤い色は「邪 気を払う」とされ、災いを避 ける魔除けの意味もありま す。ぜひ味わってみてくだ さい！ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
18	火	○	パンプキンパン ABCスープ とりにくのマーマレードソースがけ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	パンプキンパン マカロ ニ さとう あぶら	たまねぎ はくさい ホールコー ン マーマレード しょうが キャベツ にんじん いんげん	629	33.8	
19	水	○	ハンバーガー（よこわりミルクまる パン、ハンバーグのデミグラスソー ス） とうにゅうコーンチャウダー えのきいりサラダ（イタリアンド レッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ハンバーグ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら さと う	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ えのきたけ もやし キャベツ	661	32.1	🌸 旬の食材を使った献立 ●4日：菜花入りサラダ ●5日：せとか ●21日：でこぼん 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
21	金	○	ぶたにくのねぎしおいためどん（ご はん、ぶたにくのねぎしおいため） カレーふうみスープ でこぼん（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく	こめ じゃがいも あぶ ら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ こねぎ レモンかじゅう デコボン	604	25.9	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。						月平均	639	28.8	🌸 旬の食材を使った献立 ●4日：菜花入りサラダ ●5日：せとか ●21日：でこぼん 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
						学校給食摂取基準	650	21- 33	

【6年生を対象とした卒業お祝い給食（お弁当給食）を実施します】
卒業お祝い給食（お弁当給食）とは、小学校6年生の児童を対象に、卒業のお祝いとして一人ひとつのお弁当箱につめた給食（お弁当給食）を提供するものです。この取り組みは、昭和60年度から開始し、東大和市学校給食の基本理念「魅力的な学校給食の提供」の取り組みの一環として継続しているものです。今年度は、6日（木）、18日（火）に実施します。
●メニューは以下のとおりです。
〈主食・主菜・副菜・デザート〉※弁当箱に入れて提供します。
・ピラフ ・鶏の唐揚げ ・ミニハンバーグ ・ショートパスタのトマトソース ・ハムと野菜のソテー／キャベツのソテー ・スパイシーポテト ・ブロッコリー（ノンエッグマヨネーズ付き） ・いちご
〈汁物〉オニオンスープ／ABCスープ ※ソテーとスープは、1～5年生までと同じものを提供します。
〈飲み物〉みかんジュース／コーヒーマルク／緑茶 ※飲み物は、3種類から1つを各自事前に選択したものを提供します。