



日	献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	体をつくるもとになる食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
3月	ひなまつりちらし寿司		米,三温糖,砂糖,白いりごま,サラダ油	油揚げ,のり,えび,卵	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,菜の花	 ひなまつりのお祝いで、ひなまつりちらし寿司を作ります。
	さわらの西京焼き		砂糖	さわら,西京みそ	しょうが	
	すまし汁		麩	豆腐	ながねぎ,だいこん,ほうれんそう	
	果物 (いちご)		牛乳		いちご	
4火	ダイコンピラフ		七分づき米,押麦,バター,サラダ油	豚肉	だいこん,コーン	 食べることは生きること
	いかのカレーソース		でん粉,油,サラダ油,三温糖,コーンスターチ	いか,豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,パセリ	
	ジュリエンスープ		じゃがいも	ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,かぶ	
	果物 (柑橘類)		牛乳		柑橘類	
5水	じゃこチャーハン		七分づき米,押麦,ごま油,サラダ油	ちりめんじゃこ,焼き豚,卵	ながねぎ,にんじん,グリーンピース	パリパリポテトサラダには野菜にフライドポテトが入っているのでサラダの中でも人気があります。
	レバーのカリン揚げ		でん粉,油,三温糖,白いりごま	豚レバー	しょうが	
	もずくスープ			もずく,鶏肉	たまねぎ,はくさい,えのきたけ,たけのこ,にんじん	
	パリパリポテトサラダ		フライドポテト,油,サラダ油,三温糖		きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	
6木	うぐいす粉揚げパン		ねじりコッパン,油,砂糖	うぐいすきな粉		 リクエストメニュー リクエストに多かった揚げパンです。3月なのでうぐいすきな粉を使いました。いつもと違うきな粉を味わいましょう。
	ポークストロガノフ風		サラダ油,小麦粉,三温糖	豚肉,白いんげんまめ,生クリーム	にんにく,たまねぎ,ほんしめじ,マッシュルーム,赤ピーマン,トマト	
	花野菜アーモンドサラダ		アーモンド,サラダ油,砂糖		ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,コーン,たまねぎ	
			牛乳			
7金	豚キムチ丼		七分づき米,押麦,しらたき,ごま油,サラダ油,砂糖	豚肉,コチジャン	にんじん,白菜キムチ,たまねぎ,しょうが,にんにく	ほたての中華スープに手作りおこげを入れて食べます。おこげは、東久留米市で災害時用に備蓄している防災食アルファ化米を利用しています。
	おこげ		アルファ化米,油			
	ほたての中華スープ		ごま油	鶏肉,ほたて	ながねぎ,たけのこ,にんじん,きくらげ,こまつな	
	果物 (せとか)		牛乳		せとか	
10月	こぎつねご飯		七分づき米,もち米,砂糖,白いりごま,三温糖	油揚げ		今日のはうれん草は地場農家・岸さんが作って届けてくれました。
	さかなの唐揚げ		でん粉,油	マンダイ	しょうが,にんにく	
	豚汁		サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	
	おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう,キャベツ,コーン	
11火	マーボー麺		蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	豚肉,豆腐,大豆,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸	今年度もいかの価格高騰に苦戦しましたが、いか飯をメニューに取り入れることができました。
	いか飯		もち米,三温糖	いか,厚けずり節		
	切り干しナムル		ごま油,サラダ油,三温糖		切干し大根,にんじん,きゅうり	

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	エネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	体をつくるもとになる食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
12 水	カレーライス	 牛乳	七分づき米, サラダ油, ジャがいも 小麦粉, バター	豚肉, ひよこめ	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト	 リクエストメニュー に色々なフルーツ缶が入っています。
	かいそうサラダ		サラダ油, 砂糖	かいそうミックス, ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
	ぜいたくフルーツパンチ 		サイダー		みかん (缶), 西洋なし(缶), アロエシロップづけ 国産りんご缶, パインアップル(缶), 黄桃(缶)	
13 木	ご飯	 牛乳	七分づき米			給食では定番メニューの肉じゃがです。大きな鉄窯で煮込むのでうま味もたっぷり！人気メニューの一つです。
	わかさぎのから揚げ		でん粉, 油	わかさぎ	しょうが	
	肉じゃが		サラダ油, ジャがいも, しらたき, 三温糖	豚肉, 厚けずり節	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, いんげん	
	ゆかり和え 				きゅうり, だいこん, キャベツ, ゆかり粉	
	果物 (きよみ)				清見オレンジ	
14 金	スパゲッティミートソース 	 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	豚肉, 大豆, レンズまめ	にんじん, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	3月14日のホワイトデーにちなんで、給食室でチーズタルトを作ります。星の形のチョコをトッピングしました。
	コールスローサラダ		サラダ油, 砂糖	ハム	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ	
	チーズタルト 		砂糖, 小麦粉, アーモンド, タルト, チョコ	カッターチーズ, クリームチーズ, 卵, 生クリーム		
17 月	クロワッサン	 コーヒー ミルク	クロワッサン			  生活リズムを大切に！
	エッグマカロニグラタン 		マカロニ, オリーブ油, 小麦粉, バター	えび, 鶏肉, ゆでたまご, ピザチーズ, 調理用牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, パセリ	
	ミネストローネ		オリーブ油, ジャがいも, 三温糖	ベーコン, 豚肉, レンズまめ	たまねぎ, キャベツ, トマト缶	
	果物 (しらぬい)				しらぬい	
18 火	みそラーメン	 牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 練りゴマ, ごま油	豚肉, なた, 白みそ, 赤みそ	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, ながねぎ キャベツ, コーン	 リクエストメニュー ラーメンとジャンボ餃子です。ラーメンの出汁にはこだわりがあります！
	ジャンボぎょうざ		でん粉, ごま油, ぎょうざの皮, 油	豚肉	キャベツ, いら, ながねぎ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖		きゅうり, 水菜, ほうれんそう, たまねぎ	
19 水	赤飯	 牛乳	七分づき米, もち米, 黒いごま	大納言小豆		卒業と進級のお祝い 赤飯を炊きます。 
	みそカツ		小麦粉, ドライパン粉, 油, ごま油, 三温糖	豚肉, 赤みそ	にんにく	
	かきたま汁		でん粉	豆腐, 卵, 鶏肉	こまつな, ながねぎ, えのきたけ	
	セレクトデザート		カップかき氷 (ソーダ・ぶどう) みかんシャーベット	アイスクリーム		

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	610
たんぱく質(g)	18~32	26.6

もうすぐ小学校を卒業する6年生にリクエストメニューを聞きました。



あげパン



カレーライス



フルーツパンチ
(パンチ)



第1位は、「あげパン」でした。あげパンは、色々な種類がありますが、3月は、きれいな緑色のうぐいすあげパンを出します。
第2位は、「カレーライス」でした。給食のカレーライスは、ルウから手作りし、たくさんの野菜と香辛料を使って煮込んでいます。
第3位は、「フルーツパンチ (パンチ)」でした。3月はパイン・桃・みかんに加え、りんご・アロエ・洋梨が入った贅沢フルーツパンチを出します。
6年生は、小学校最後の給食を味わってほしいと思います。

保護者の皆様へ (お願い)

3月19日(水)に、給食当番だったお子さんが給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯をしてアイロンをかけて、3月21日(金)にお子さんに持たせてください。
尚、アイロンがけは、衛生面から特にお願いしています。ご協力をお願いいたします。