







3月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(ぎ)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	金	☆さくらちらし	いりたまご	れんこん たけのこ にんじん かんぴょう さくらのほな	こめ むぎ さとう	ひなまつり献立 「ひなまつり」とは桃の節句のことで、 女の子の健やかな成長や幸せを祈って お祝いします。 ちらしずしの「すし」は漢字で書くと 「寿司」と書き、「寿(ことぶき)」を 「旬(つがさど)」ことから 縁起がよいとされ ひなまつりに たべられています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いわしのうめ	いわし	うめ	さとう	
		きつねびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら	
		こうはくすましじる	かつおぶし あさり こうはくはんぺん ゆば	えのき みつば		
		ひながし			こめ さとう	
4	月	むぎごはん			こめ むぎ	ヤンニョムってなあに？ ヤンニョムは韓国の 合わせ調味料のことです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	とりにく	トマト にんにく	かたくりこ さとう あぶら	
		はるさめサラダ		にんじん きゅうり きくらげ たけのこ レタス	はるさめ ごま ごまあぶら さとう ナムルドレッシング	
		わかめスープ	わかめ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごまあぶら	
5	火	むぎごはん			こめ むぎ	宝小・夢の給食コンテスト 宝小の校内企画 「夢の給食コンテスト」から 採用した献立です！ 人気の抹茶を苦いものが苦手な人でも 飲めるように抹茶ラテにして 和食に合わせているところが ポイントだそうです
		まっちゃとうにゅう	とうにゅう		さとう	
		さけのおやき	さけ			
		きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	ごまあぶら さとう	
		なめこのみそじる	にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ こまつな		
		クリームだいふく(いちご)	とうにゅう	いちご	もちこめ さとう みずあめ	
6	水	ココアあげパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら ココア(にゅう)	東桂中3年生 附属小 リクエストメニュー きなこ味より ココア味が好きな人が 少し多いようです！ あなたはどっち派？ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	
		カラフルサラダ		レタス あかパプリカ きパプリカ きゅうり	イタリアンドレッシング	
		ラビオリスープ	ラビオリ	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム		
7	木	むぎごはん			こめ むぎ	いくつ知ってる？ 漬け物いろいろ ・浅漬け ・ぬか漬け ・みそ漬け ・酢漬け ・からし漬け ・しょうゆ漬け 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はながたとうふハンバーグ おろしソース	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが	あぶら さとう	
		キャベツときゅうりのあさづけ	かつお	キャベツ きゅうり しょうが		
		とんじる	にぼし みそ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも ごまあぶら	
🍉🍉🍉🍉🍉 中学3年生 卒業祝い献立 🍉🍉🍉🍉🍉						
8	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	ご卒業おめでとうございます 小学校1年生から今日まで 1500回以上も給食を食べてきた 中学校3年生のみなさんは 今日が最後の給食になります。 思い出に残っている 給食はありますか？ これからも「食」を 大切に過ごしてください。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		エビフライ (ノンエッグタルタルソース)	えび		こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグタルタルソース	
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	オリーブオイル	
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
		そつぎょうおいおいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	いちご	さとう あぶら こむぎこ みずあめ クリーム	
11	月	むぎごはん			こめ むぎ	新メニュー やきとりどん  きざみのりをかけてめしあがれ
		やきとりどんのぐ	とりにく	ねぎ しょうが	さとう あぶら	
		きざみのり	のり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たこナゲット	たこ いか たら		こむぎこ さとう あぶら	
		こまつなのみそじる	にぼし みそ あぶらあげ	こまつな しめじ にんじん たまねぎ		
12	火	みそラーメン	ぶたにく なんと	にんじん メンマ コーン ニラ にんにく もやし	ちゃんぽんめん	大学いもの名前のひみつ 大学生が好んで食べたことから 大学いものと名付けられました  特に東大生が 好んで食べて いたそうです
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいがくいも			さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ かたくりこ	
		くらげサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり	ちゅうかドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
13	水	まるパンスライス	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	東桂小6年生の考案献立 東桂小6年生が 家庭科の授業で考えた献立です。 タイトルは「 いろいろ栄養給食 」 成長期の皆さんに大切な カルシウムをしっかり摂ることが できる素敵なお献立です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう	
		☆プロッコリーのチーズサラダ	チーズ	プロッコリー だいこん	オニオンドレッシング	
		コンソメスープ	ウィンナー	にんじん たまねぎ レタス パセリ	じゃがいも	
		オレンジ		オレンジ		
14	木	むぎごはん			こめ むぎ	「銀ひらす」ってどんな魚？ まんまるの大きな目 短いくちばし 丸みをおびた頭]が特徴的な魚です。 うろこが銀色なことから 「シルバー」ともよばれています。 淡白な白身ですが脂がのっけていて 食べやすいです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぎんひらすのさいきょうやき	ぎんひらす みそ		さとう みずあめ	
		ぶたバラだいこん	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	あぶら さとう ごまあぶら	
		わかたけじる	かつおぶし わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん えのき ねぎ		
15	金	小:メロンパン	スキムミルク たまご		こむぎこ さとう あぶら	手づくりスパイシーチキン 鶏肉に酒、砂糖、しょうゆ、 にんにく、カレー粉、チリパウダーで 下味をつけて焼いて作ります。 スパイには 香りが色味、 爽み消しなど 様々な効果 があります
		中:パンブキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパイシーチキン	とりにく	にんにく	さとう	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ パセリ	じゃがいも オリーブオイル	
		☆コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	あぶら ベシャメルソース(にゅう) コーンポタージュのもと(にゅう)	
 小学6年生卒業祝い献立 						
18	月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	6年生のみなさんは 小学校で食べる最後の給食です。 中学校でも給食をしっかり 食べてがんばってくださいね! 応援しています。 おめでとう 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あかうおのみかんしおこうじやき	あかうお	みかん レモン	オリーブオイル	
		ごぼうサラダ	だいす	ごぼう にんじん キャベツ えだまめ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら オニオンドレッシング	
		なのはなのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	なのはな にんじん えのき		
		チョコクレープ	だいす		こめこ さとう あぶら	
19	火	むぎごはん	小学校卒業式	食育の日 ~カミカミメニュー~	こめ むぎ	発芽でパワーアップ! だいばもやし 大豆もやしは栄養がたっぷり。 種子の持っている栄養素が 発芽するときに 大きなパワーを 出すからです。 よく噛んで 食べましょう!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		すふた	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ トマト にんにく しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		さんしょくナムル		ほうれんそう だいすもやし にんじん	ナムルドレッシング	
		☆かにたまスープ	かに(か)に たまご とうふ	にら しいたけ ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	
		さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう みずあめ	
20	水	春分の日				
21	木	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ	うどん カレールウ あぶら	「ありがとう」をつたえよう 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	あおのり ちくわ		こむぎこ あぶら	
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんぼし	キャベツ だいこん みすな	わふうドレッシング	
		おこめのタルト	たまご にゅう		こめこ さとう あぶら	
22	金	小:ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら	1年をふいかえろう 今年度最後の給食になります。 手洗いはきちんとしていますか? 朝ごはんは毎日食べていますか? 食事のあいさつはしていますか? 1年間の食生活をふりかえり、 新学期の目標を立てましょう! まだ来年度の給食もおたのしみに!
		中:メロンパン	スキムミルク たまご だいす		こむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハニーマスタードチキン	とりにく		はちみつ	
		アスパラコーン		アスパラガス エリンギ コーン にんじん	あぶら	
		☆はるやさいのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん プロッコリー マッシュルーム	じゃがいも ポタージュのもと(にゅう) ベシャメルソース(にゅう)	

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。
しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は
表記を太字にしています。
- ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

3月の給食目標

1年間の給食や食生活をふいかえろう!

今月のイベント献立

- ♥1日・・・ひなまつり献立
- ♥5日・・・宝小考案献立
- ♥6日・・・東桂小3年生、附属小リクエストメニュー
- ♥8日・・・中3卒業祝い献立
- ♥13日・・・東桂小6年生考案献立
- ♥18日・・・小6卒業祝い献立
- ♥19日・・・食育の日 カミカミメニュー(中学生のみ)

