

| 日 | 曜 | 牛乳 | こんだてめい | さいりょう | | | 中学年(3・4年) | | | |
|----|---|----|---|---|---|--|------------|---------|---|---|
| | | | | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー kcal | たんぱく質 g | | |
| 6 | 月 | | 始業式・入学式 | | | | | | | |
| 7 | 火 | ○ | かじょうどうふどん ワンタンスープ くだもの <small>2~6年生 給食開始</small> | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく | こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ワンタン | んにんく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ いら えのきだけ チンゲンツァイ くだもの | 594 | 24.7 | <p>【8日】さくらごはん 春の門出を祝い、さくらごはんを提供します。桜の塩漬けとあかじそで香りを付けた春らしいごはんです。新じゃがを使った煮物といっしょにお召し上がりください。</p>  | |
| 8 | 水 | ○ | さくらごはん にぎすのからあげ あおなときりほしのおひたし しんじゃがのいために | ぎゅうにゅう にぎす ぶたにく なまあげ | こめ でんぷん こめこ あぶら しらたき じゃがいも さとう | さくら あかしそ しょうが にんじん きりほしだいこん ごまっせ たまねぎ | 590 | 27.3 | | |
| 9 | 木 | ○ | ツナライス ホワイトシチュー やさいサラダ ドレッシング | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ なまクリーム | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう | たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ もやし キャベツ きゅうり | 590 | 22.3 | | |
| 10 | 金 | ○ | ミルクパン さかなフライ ポイルキャベツ コンソメジュリアン | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく | ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ | 585 | 27.7 | | |
| 13 | 月 | ○ | だけのこごはん たまごやき くきわかめのいたため しおとんじる | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご ぶたにく くきわかめ なまあげ | こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも くろこんやく | たけのこ にんじん ねぎ もやし ごぼう たまねぎ はねぎ | 595 | 27.3 | | <p>【10日】さかなのフライ 魚は「さわら」を使う予定です。さわらは漢字で、魚へんに春という字を書きます。鯖は、春になると瀬戸内海に卵を産むために集めるので、瀬戸内海沿岸では春が旬の魚とされています。</p>  |
| 14 | 火 | ○ | ごはん さかなといものカレントあげ そくせきづけ みだくさんのみそしる | ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうふ | こめ でんぷん こめこ あぶら じゃがいも さとう くろこんやく | しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ | 608 | 24.4 | | |
| 15 | 水 | ○ | ハヤシライス マカロニサラダ くだもの <small>1年生給食開始</small> | ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ボンレスハム | こめ あぶら こめこ さとう マカロニ | たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく くだもの | 591 | 22.3 | | <p>【13日】だけのこごはん 旬のだけのこを使ったご飯です。ぐんぐん伸びるだけのこのようにみなさんの成長を願って作ります。</p>  |
| 16 | 木 | ○ | もちげんまいごはん ちくわのいそべあげ ハムやさしいため こんさいのすましじる | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム ぶたにく なまあげ | こめ げんまい こむぎこ あぶら じゃがいも | にんじん もやし ごまっせ ごぼう たけのこ しいたけ だいこん ねぎ | 587 | 22.9 | | |
| 17 | 金 | ○ | じゃこチャーハン とうふとぶたにくのちゅうかいのため りんごゼリーポンチ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ | こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | んにんく しょうが にんじん ねぎ とうもろこし たまねぎ しいたけ チンゲンツァイ パイナップル りんご おとうろ | 591 | 24.7 | | |
| 20 | 月 | ○ | ごまハートトースト チキンピーズ かんてんサラダ ドレッシング | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす かんてん ツナ | しょくパン パター ごま グラニューとう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり にんにく | 607 | 26.3 | | <p>【15日】ハヤシライス 15日から一年生の給食が始まります。初日はハヤシライスを提供します。トマトをしっかり感じられるさっぱりとした味付けに仕上げる予定です。</p> |
| 21 | 火 | ○ | わかめごはん さかなのねぎソースがけ からしあえ やきとうふとやさいのごもくに | ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく やきとうふ | こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら しらたき | ねぎ もやし にんじん キャベツ ごまっせ しょうが たまねぎ はねぎ | 585 | 31.5 | | |
| 22 | 水 | ○ | ごはん おやこむし いなかじる | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なまあげ | こめ あぶら さとう くろこんやく じゃがいも | にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ | 585 | 25.9 | <p>【23日】はるやさいのにも たけのこ、新じゃが、ふき、さやえんどうといった春に旬を迎える野菜が入った煮物です。</p>  | |
| 23 | 木 | ○ | むぎごはん さかなのしおこうじやき にびたし はるやさいのにも | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく なまあげ | こめ おおむぎ あぶら さとう くろこんやく じゃがいも | えのきだけ にんじん キャベツ ごまっせ たけのこ ふき さやえんどう | 617 | 29.9 | | |
| 24 | 金 | ○ | ごもくあんかけめん きびなごいりあおのりまめポテト くだもの | ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいす きびなご あおのり | ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも こめこ | んにんく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし はくさい いら くだもの | 593 | 30.4 | <p>◎今月の果物 いちご せとか きよみオレンジ を使用する予定です。</p>  | |
| 27 | 月 | ○ | ぶたどん かきたまじる くだもの | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ たまご | こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう くるまふ でんぷん | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えのきだけ しいたけ ごまっせ くだもの | 588 | 25.7 | | |
| 28 | 火 | ○ | ガーリックライス さかなのバーベキューソースあげ やさいソテー ミネストラスープ | ぎゅうにゅう さめ とりにく ベーコン ぶたにく ひよこまめ | こめ おおむぎ あぶら こめこ でんぷん さとう | んにんく しょうが りんご ねぎ にんじん もやし とうみょう たまねぎ セロリー トマト キャベツ | 598 | 24.7 | <p>※太字は今月使用予定の三鷹産農産物です。農産物の生育状況等で変更になることがあります。</p>  | |
| 29 | 水 | | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | 木 | ○ | むぎごはん じゃがマーボー ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら はるさめ | たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら もやし はくさい | 588 | 21.9 | | |