



★は「卒業リクエスト給食」で、6年生からリクエストがあった献立です。

日曜日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1木	○	キャロットライス ★ハンバーグ★コーンポテト キャベツのスープ	牛乳 ふた肉 牛肉 パーコン ひよこまめ	こめ パン粉 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キヤベ	ハンバーグは、ひき肉とたまねぎ、パン粉などをよくこねて焼いた料理です。18世紀頃のドイツのハンブルクで生まれました。ハンブルクの英語の発音から「ハンバーグ」となったそうです。	639 kcal 27.3g
2金	○	★鯛のひつまぶし 菜の花の甘みそあえ すまし汁	だいず 鶏 牛乳 白みそ かまぼこ とうふ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油	しょうが 菜の花 にんじん はくさい だいこん えのきたけ こまつな	三月三日は節分です。今日は節分の献立です。ひつまぶしの名前は、大きなおひつで真とごはんをまぜる（まぶす）ことが由来です。鬼が囃るといわれる「鬺」と豆まきで使う「大豆」が入っています。	586 kcal 21.8g
5月	○	ごはん ★のりの佃煮 銀だらの西京みそ焼き だまご鍋	のり 牛乳 銀だら みそ とり肉 とうふ	こめ さとう 油 しらす だまごち	にんじん ねぎ ごぼう だいこん まいたけ	だまご鍋は、ごはんをつぶして丸めた「だまご」を鶏肉・野菜と煮込んで作ります。「だまご」は秋田の方で「お手玉」のことで、だまご鍋には一口サイズの丸いだまごが入っています。	594 kcal 22.5g
6火	○	じゃこ高菜チャーハン ★しゅうまい 春雨ソテー	ちりめんじゃこ やきふた 牛乳 ふた肉 とうふ	こめ でんぷん さとう ごま油 しゅうまいの皮 緑豆春雨 油	にんにく しょうが たかな漬 にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	高菜は小松菜などと同じアブラナ科の野菜です。辛味のある葉野菜です。主な産地は九州です。生長すると1m以上にもなる植物です。高菜という名前の由来はここからきています。	551 kcal 25.1g
7水	○	イギリスパン はちみつ&マザリ ★フィッシュ&チップス キドニスー	牛乳 メルルーサ 調整豆乳 ベーコン 赤いんげん豆	パン はちみつ マザリ マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ セロリー トマト パセリ	山型の食パンをイギリスパンといえます。イギリスでは蓋の無い焼き型を使うので上の部分が盛り上がったパンになります。この焼き型はティンというので、イギリスではティンブレッドと呼んでいます。	592 kcal 24.3g
8木	○	木島平のごはん 鯛のぬか炊き ★海藻サラダ さつま汁	牛乳 わかめ さば 白みそ とり肉 とうふ 赤とさかのり	こめ さとう 米ぬか 油 さつままいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ セロリー トマト パセリ	鯛のぬか炊きは、青魚の鱈や鰯を漬物で使うぬか床（ぬかみそ）で炊き込んだ福岡県小倉の郷土料理です。青魚 特有の臭みは抜け、代わりに、ぬか床の旨味がしみこむ料理です。	617 kcal 26.4g
9金	○	コーンピラフ ピーフシチュー 花野菜のサラダ いちご	とり肉 牛乳 牛肉	こめ 油 じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん いちご とうもろこし にんにく セロリー マッシュルーム トマト グリンピース ブロッコリー カリフラワー きピーマン キヤベツ	花野菜は、ブロッコリーやカリフラワーなどのつぼみを食べる野菜類のことです。ブロッコリーはキャベツから変化して生まれた野菜です。茎もおいしく食べられます。	629 kcal 22.5g
13火	○	ごはん ぶり大根 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが だいこん しいたけ さやいんげん えのきたけ にんじん ねぎ	ぶりの旬は、12～2月の寒さが厳しい時期です。春の産卵期に備えてエサをたくさん食べるため、脂がのっておいしくなります。寿司のねた、照り焼き、ぶりしゃぶなどでよく食べられます。	565 kcal 21.0g
14水	○	パンネのチキンクリームソース 野菜のレモンあえ ガトーショコラ	ベーコン とり肉 調整豆乳 牛乳	パンネ オリーブ油 こむぎこ 油 さとう	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キヤベツ レモン果汁	ガトーショコラはフランス語で、訳すると「焼いたチョコレート菓子」という意味です。給食ではバターや生クリームを使わず、乳アレルギーの人でも食べられるように作ります。	712 kcal 20.8g
15木	○	ミートドリア マセドアンサラダ ★サイダーボンチ	ふた肉・だいず ピザチーズ 牛乳 かんてん	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし きゅうり ぶどう果汁 みかん缶 バイン缶 いちご	サイダーは砂糖液に香料やクエン酸などを加えたものと、炭酸水とを混ぜた清涼 飲料水です。もともとはイギリスにおいて「シャンペンサイダー」と呼ばれていた飲み物です。	606 kcal 20.4g
16金	○	すき焼き丼 水菜のサラダ せとか	牛肉 焼き豆腐 牛乳	こめ 油 しらす 小町麩 さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい ねぎ だいこん 水菜 キヤベツ きゅうり せとか	すき焼きは砂糖、酒をベースにした割り下、牛肉にねぎ、筍、焼き豆腐などの具材を煮た日本料理です。せとかは清見オレンジとアンコールとマーコットという柑橘類から生まれた甘くておいしい果物です。	568 kcal 21.5g
20火	○	ハムチーズトースト ビーンズサラダ 白菜とさつまいものクリーム煮	チーズ ハム 牛乳 ひよこ豆 ベーコン とり肉 調整豆乳	パン さとう 油 じゃがいも こむぎこ	キヤベツ きゅうり きピーマン にんじん レモン果汁 たまねぎ はくさい	ハムは豚のもも肉のかたまりを加工したものです。ロースハム、骨付きハム、ラックスハムなどの種類があります。今日は脂肪が少なく、あっさりしているのが特徴のボンレスハムを使います。	546 kcal 24.2g
21水	○	五目あんかけ焼きそば ザーサイスープ 清見オレンジ	豚肉 いか 牛乳	チャー麺 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい いら きくらげ チンゲンサイ ザーサイ 清見オレンジ	あんかけ焼きそばは、油で揚げたパリパリの中華麺に五目あんをかけます。清見オレンジは温州みかんとトロピカルオレンジの掛け合わせの柑橘類です。実は甘く、皮はこいオレンジ色でむきやすいのが特徴です。	521 kcal 19.9g
22木	○	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 とうふ 白みそ 赤みそ	こめ 油 じゃがいも しらす さとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だいこん こまつな ねぎ	鮭のオスとメスは、顔や尾で見分けます。オスの顔は少し尖って鼻先が長く、曲がっています。対してメスは鼻先が短くて丸みがあります。尾の形も違います。オスの尾はV字で切れ込みが深く入っています。	551 kcal 28.5g
26月	○	ごはん 鶏のねぎみそ焼き 呉汁 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 とり肉 赤みそ おかか 油あげ だいず 白みそ	こめ さとう 油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ しょうが こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう だいこん	呉汁は、大豆をやわらかく煮て、ミキサーですりつぶしたものを汁に流し入れます。大豆は「畑の肉」といわれるくらい栄養が豊富で、昔から日本人の食生活を支えてきた食べ物です。	582 kcal 25.5g
27火	○	煮込みうどん 餅きんちゃく 鶏肉とかぼちゃの揚げひたし	鶏肉 油あげ 牛乳	うどん もち さとう スパゲッティ でんぷん 油	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな しょうが かぼちゃ たけのこ さやいんげん	布や皮などで作った、口もちで締める小さな袋をきんちゃくといいますが、餅きんちゃくは、油揚げの袋の中に餅をいれて、パスタで焼いて、甘辛く煮たものです。	609 kcal 25.9g
28水	○	ポークカレーライス フレンチサラダ いちご	ふた肉 牛乳	こめ はちみつ じゃがいも こむぎこ 油 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし いちご	いちごの旬は、3月から4月後半の春です。今では12月頃から出荷回り、食べられます。農家さんによる品種改良や、ハウス栽培の技術が向上したので冬から食べることができます。	659 kcal 19.2g
29木	○	★枝豆と塩昆布のごはん 豆乳のからあげ なめこのみそ汁 ★こんにゃくサラダ	塩昆布 牛乳 豆乳 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 こんにゃく さとう ごま油	えだまめ しょうが もやし なめこ ねぎ きゅうり だいこん こまつな にんじん	塩昆布には、カルシウム、マグネシウム、鉄など、体に必要なミネラルが豊富に含まれています。これらのミネラルは、骨や歯、筋肉などの健康維持に役立ちます。	549 kcal 20.8g

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。
 *今月の「ぶなしめじ・えのきたけ・8日の米は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。
 *今月の「ねぎ・ブロッコリー」は、調布市産地場野菜を使用する予定です。