



3月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



うめミルクちゃん

★マークは「6ねんせいリクエストこんだて」です

令和6年/2024

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	※ごはんをランチぎらにいらしてください 1日(金) / 2日(木)	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱく質※
1(金)	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ(わふうドレッシング) ★こめこガトーショコラ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりむね	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, こんにやく, とうもろこし, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ガトーショコラ	708kcal 22.7g
4(月)	ごはん	ハッシュドポーク グリーンサラダ(ごまドレッシング) りんごかんとゼリーミックス	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, いんげん, りんごかん	こめ, あぶら, こめこ, ゼリー	611kcal 21.5g
5(火)	ごはん	はくさいのみそしる あじフライ こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, あじ, ぶたかた	はくさい, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, あぶら, ばんこ, こむぎこ, さとう, ごま	585kcal 23.5g
6(水)	ごはん やさしいふりかけ	ちゅうかスープ なまあげのマーボーいため きよみオレンジ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりも, たまご, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, しいたけ, たけのこ, ながねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, でんぱん, さとう	593kcal 26.5g
7(木)	わかめごはん	めったじる ★とりにくのからあげ ゆでやさしい(ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう		わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたかた, みそ, とりも	こんにやく, だいこん, にんじん, ながねぎ, キャベツ, もやし, しめじ	こめ, さつまいも, こめこ, でんぱん, あぶら	667kcal 24.6g
8(金)	ソフト フランスパン	カルル てりやきハンバーグ やさしいソテー	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ベーコン, えび, とりにく, ぶたにく, ウィンナー	にんじん, たまねぎ, トマト, いんげん, もやし, キャベツ	ソフトフランスパン, バター, こめこ, あぶら, でんぱん, さとう	591kcal 25.5g
11(月)	ごはん	はるやさしいのしろみそわん さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, さつまいも, みそ, わかめ, さば, あぶらあげ	たけのこ, なのはな, にんじん, いんげん, こんにやく	こめ, あぶら, さとう, ごま	596kcal 23.0g
12(火)	さとうあげパン	トススープ チリビーンズ いちごゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ウィンナー, ぶたかた, だいず	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, いんげん, にんにく, とうもろこし	コッペパン, さとう, あぶら, ゼリー	619kcal 23.6g
13(水)	ごはん	けんちんじる とうにゅうコロッケ たまごいりやさしいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりも, とうふ, とうにゅう, たまご	にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, たまねぎ, とうもろこし, もやし, いら	こめ, あぶら, じゃがいも, ばんこ, こむぎこ, さとう, でんぱん	650kcal 22.9g
14(木)	せきはん ごましお	なのはなとさくらかまぼこのすましじる さわらのみそやき にあい	ぎゅうにゅう		あずき, ぎゅうにゅう, かまぼこ, さわら, みそ, あぶらあげ	たけのこ, なのはな, しょうが, れんこん, ごぼう, にんじん, しいたけ, しらす	こめ, もちごめ, さとう, あぶら	544kcal 24.4g
15(金)	ごはん やさしいふりかけ	はるさめスープ とりにくのあまざあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりむね	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, たけのこ, きよみオレンジ	こめ, あぶら, はるさめ, こめこ, さとう, でんぱん	586kcal 21.9g
18(月)	ごはん	なまあげのみそしる あげぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんのいために	のむ ヨーグルト		のむヨーグルト, なまあげ, わかめ, みそ, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, はくさい, キャベツ, にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, さとう, でんぱん, ぎょうざのかわ	561kcal 21.5g
19(火)	しよくばん いちごジャム	ミネストローネ メンチカツ いんげんとコーンのソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, ぶたにく, とりにく	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ, トマト, いんげん, とうもろこし, しめじ	しよくパン, あぶら, じゃがいも, ばんこ, でんぱん, さとう, こむぎこ	659kcal 22.4g
21(木)	ターメリック ライス	チキンクリームに フライドポテト きりぼしだいこんのツナマヨいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりむね, なまクリーム, まぐろ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, とうもろこし, きりぼしだいこん	こめ, あぶら, こめこ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, ごま	618kcal 24.0g
22(金)	ごはん	だいこんスープ いかのいちみマヨやき にくじゃが	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, いか, ぶたかた	だいこん, にんじん, しめじ, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, じゃがいも, さとう	505kcal 23.7g

ねんかん

1年間、ありがとうございました

ご卒業・ご進級おめでとうございます。皆さんは、この1年で心も体も大きく成長したことでしょ。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

1日・7日

小学校6年生の食べたい給食を出します

小学校6年生にアンケートを行い、卒業までに食べたい「おかず」と「デザート」をクラスでひとつずつ選んでもらいました。おかずのだんかつ1位の「唐揚げ」とデザート1位の「米粉ガトーショコラ」を出します。



アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧いただけます。



※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。

★お知らせ★ 2月分および3月分の学校給食費については、保護者の皆様からは徴収せず、青梅市で負担しますので、口座振替はありません。