



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1献 - kcal たんぱく質 9g 食塩相当量 9g
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	初午(1日) こぎつねごはん		ゴマししゃも もずくのかきたま汁	鶏ひき肉、 油揚げ、 木綿豆腐、 鶏卵	牛乳飲用、 ししゃも、 もずく	にんじん、 さやいんげん、 葉ねぎ	たまねぎ	米、米粒麦、 もち米、 上白糖、米粉、 でんぱん	黒ごま、 白ごま	715 kcal 32.8 g 3.1 g
3	火	節分 かみかみ献立 ごはん		いわしのかば焼き ひじき豆 根菜のごま汁	いわし、 大豆、 油揚げ、 白みそ	牛乳飲用、 芽ひじき	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	ごぼう、 だいこん	米、米粉、 でんぱん、 上白糖、 こんにゃく	油、ごま、 ごま油、 ねりごま	788 kcal 31.7 g 2.6 g
4	水	立春 わかめ大豆ごはん		あんかけぎせい豆腐 石狩汁	大豆、鶏ひき肉、 絞豆腐、鶏卵、 生鮭、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	炊き込み わかめ、 牛乳飲用	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、 干し椎茸、 だいこん、 ねぎ	米、米粒麦、 上白糖、 でんぱん、 じゃがいも	油、白ごま	768 kcal 37.4 g 2.9 g
5	木	東京都産の野菜を食べよう ポロネーゼ		都産野菜とガルパンソーのサラダ スイートポテト	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 ひよこ豆	粉チーズ、 牛乳飲用、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 マヨネーズ、 キャベツ、 きゅうり	スパゲティ、 はちみつ、 さつまいも、 上白糖	油、オリーブ油、 バター	869 kcal 32.8 g 3.2 g
6	金	カツ丼		青菜とえのきだけのおひたし 津のかがやき	豚ロース肉、 鶏卵、 糸削り	牛乳飲用	こまつな、 にんじん	たまねぎ、 もやし、 えのきたけ、 津のかがやき	米、押麦、 小麦粉、 生パン粉、 上白糖	油	795 kcal 33.2 g 2.3 g
9	月	韓国の味めぐり みそ味ビビンバ		のりチョレギサラダ ネーブルオレンジ	鶏卵、 豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ	牛乳飲用、 耐熱糸寒天、 もみのり	にんじん、 こまつな	ぜんまい、もやし、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 ネーブルオレンジ	米、米粒麦、 上白糖	油、 ごま油、 白ごま	717 kcal 28.3 g 2.5 g
10	火	2年生家庭科コラボ ~これが寺中給食だ!~① ごはん		ぶりの照焼き 変わり肉じゃが 卵のみそ汁	豚中肉、 凍豆腐、 木綿豆腐、 鶏卵、白みそ、 赤みそ	牛乳飲用、 ぶり	にんじん、 こまつな	しょうが、 たまねぎ、 だいこん、 ねぎ	米、上白糖、 でんぱん、 つきこんにゃく、 じゃがいも	油	817 kcal 40.2 g 2.7 g
11	水	建国記念の日									
12	木	鉄強化献立 カレーミート ホットサンド		シーフードシチュー いちご	豚ひき肉、いか、 豚レバーチップ、 レンズマメ、 ベーコン、あさり ペペーはたて	粉チーズ、 牛乳飲用、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム	ホルムト、 にんじん、 パセリ	セロリ、 にんにく、 たまねぎ、 マヨネーズ、 いちご	無塩パン、 じゃがいも、 米粉	油、バター	711 kcal 37.9 g 3.1 g
13	金	みそラーメン		じゃがバターしょうゆ 米粉のチョコケーキ	豚中肉、 赤みそ、 豆乳	牛乳飲用	にんじん、 にら	しょうが、ねぎ、 にんにく、 はくさい、 もやし、レモン	ラーメン、米粉、 じゃがいも、 コーンスターチ、 上白糖、粉糖	油、ごま、 ごま油、 バター	746 kcal 27.5 g 3.6 g
16	月	2年生家庭科コラボ ~これが寺中給食だ!~② ごはん		豚肉と大根の煮物 じゃがいものサラダ かぶのみそ汁 みかん	豚中肉、 油揚げ、 白みそ、 赤みそ	牛乳飲用、 生わかめ	にんじん、 さやいんげん	にんにく、しょうが、 だいこん、キャベツ、 きゅうり、 かぶ、みかん	米、さといも、 こんにゃく、 上白糖、 じゃがいも、 はちみつ	油	723 kcal 25.7 g 2.6 g
17	火	カルシウム強化献立 ベーコンチーズ バーガー		クリームパスタスープ カリカリ油揚げのサラダ	ベーコン、 鶏肉、 あさり、 油揚げ	プロセスチーズ、 牛乳飲用、 牛乳調理用、 脱脂粉乳、 生クリーム	にんじん、 こまつな	にんにく、 セロリ、 たまねぎ、 エリンギ、 キャベツ	無塩パン、 マカロニ、 米粉、 上白糖	油、バター、 白ごま、 ごま油	730 kcal 35.3 g 3.1 g
18	水	2年生家庭科コラボ ~これが寺中給食だ!~③ ごはん		さばのみそ煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁	さば、 油揚げ、 白みそ、 赤みそ	牛乳飲用	にんじん、 こまつな	しょうが、ねぎ、 ホールコーン、 きゅうり、 だいこん、 えのきたけ	米、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油、 マヨネーズ風 調味料 (卵不使用)	744 kcal 31.7 g 2.6 g
19	木	中国の味めぐり 麦ごはん		あげ餃子 拌三絲 青菜と豆腐のスープ	豚ひき肉、 豚中肉、 木綿豆腐	牛乳飲用	にら、 にんじん、 こまつな	ねぎ、はくさい、 にんにく、しょうが、 もやし、きゅうり、 干し椎茸	米、押麦、 ぎょうざの皮、 緑豆はるめ、 上白糖	ごま油、 白ごま、 油	855 kcal 26.3 g 2.8 g
20	金	野菜たっぷり献立 有機野菜を食べよう ジャージャー麺		野菜のかわりソースかけ サイダーフルーツポンチ	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ	牛乳飲用	にんじん、 にら、 こまつな	しょうが、にんにく、 干し椎茸、ねぎ、 もやし、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 パイン缶、りんご缶、 アロエ缶、レモン	むし中華めん、 でんぱん、 上白糖	油、 白すりごま、 ごま油	712 kcal 28.2 g 3.0 g
23	月	天皇誕生日									
24	火	月目標 豆を食べよう ガーリックトースト		チキンビーンズ 海藻サラダごま風味	鶏肉、 いんげんまめ	牛乳飲用、 粉チーズ、 海藻ミックス	にんじん、 こまつな	にんにく、セロリ、 たまねぎ、 マヨネーズ、 キャベツ、 ホールコーン	無塩食パン、 じゃがいも、 上白糖、 小麦粉	バター、油、 白ごま、 ゴマペースト、 ごま油	716 kcal 31.2 g 2.1 g
25	水	期末考査 給食なし									
26	木										
27	金	チキンカレーライス		ツナ入りサラダ デコポン	鶏肉、 ツナ缶	粉チーズ、 牛乳飲用	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 デコポン	米、米粒麦、 じゃがいも、 チャツネ (マヨネーズ)、 小麦粉、はちみつ	油、バター	818 kcal 25.1 g 2.9 g



3年生リクエスト給食 アンケート結果

★都合により、献立が変更になる場合があります。

ランクインした献立はこの書体です。
3月にもリクエスト給食を提供します。

No.1

No.2

No.3

3学年	1組	2組	3組	5組
ヤンニョムチキン	ヤンニョムチキン	揚げパン	ラーメン	ヤンニョムチキン
ラーメン	じゃがいものハニーサラダ	ラーメン	揚げパン	ガーリックトースト
揚げパン	揚げパン	ヤンニョムチキン	ヤンニョムチキン	ピザトースト