



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材料名						エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
					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	MILK	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、でんぶん	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	MILK	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、でんぶん、上白糖、こんにゃく	油、ごま、ごま油、なりごま	788 kcal	31.7 g	2.6 g	
4	水	立春 わかめ大豆ごはん	MILK	あんかけざせい豆腐 石狩汁	大豆、鶏ひき肉、絞り豆腐、鶏卵、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、でんぶん、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 ボロネーゼ	MILK	都産野菜とガルバンゾーのサラダ スイートポテト	豚ひき肉、豚いべーチップ、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、マッシュルーム、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	MILK	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、もしや、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	MILK	のりチョレギサラダ ネーブルオレンジ	鶏卵、豚ひき肉、豚いべーチップ、赤みそ	牛乳飲用、耐熱系寒天、もみのり	にんじん、こまつな	せんまい、もしや、にんにく、しうらう、キヤペツ、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	MILK	ぶりの照焼き 変わり肉じゃが 卵のみそ汁	豚肉、凍り豆腐、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、でんぶん、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	カレーミート ホットサンド	MILK	鉄強化献立 シーフードシチュー いちご	豚ひき肉、いか、豚いべーチップ、レンズ豆、ベーコン、アサリペペーほかて	粉チーズ、牛乳飲用、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム	ホールトマト、にんじん、パセリ	セロリ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、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	MILK	じゃがバタしようゆ 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	じょうが、ねぎ、にんにく、はくさい、もしや、レモン	ラーメン、米粉、じゃがいも、コーンスターク、上白糖、粉糖	油、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	MILK	豚肉と大根の煮物 ジャガイものサラダ 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、しうらう、さやいんげん	米、さといも、ごはん、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	MILK	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、アサリ、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	MILK	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	じょうが、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 (卵不使用)	サラダ油、マヨネーズ風調味料	744 kcal	31.7 g	2.6 g	
19	木	中国の味めぐり 麦ごはん	MILK	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、しうらう、もしや、きゅうり、干し椎茸	米、押麦、きょうざの皮、緑豆はるさめ、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	MILK	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、豚いべーチップ、赤みそ	牛乳飲用	にんじん、にら、こまつな	じょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、もしや、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、でんぶん、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	MILK	チキンピーンズ 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、マッシュルーム、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、コマペースト、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	MILK	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、しうらう、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、チヤッソ(マンゴー)、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。

3学年	1組	2組	3組	5組
ヤンニヨムチキン	ヤンニヨムチキン	揚げパン	ラーメン	ヤンニヨムチキン
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	ヤンニヨムチキン	ヤンニヨムチキン	ピザトースト

No.1

No.2

No.3