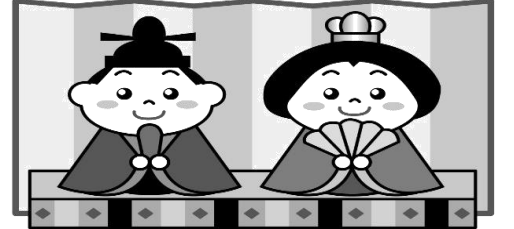


# 3月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾嬬小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの		
1	木	スパゲティ 海の幸ソース	◎じゃがいものハニーサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、えび、いか	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、キャベツ、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	710	27.0
2	金	五目寿司	ちかのごま焼き けんちん汁	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、ちか、とうふ	かんひょう、しいたけ、にんじん、れんこん、さやえんどう、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、さとう、油、小麦粉、ごま、ごま油、じゃがいも	648	29.1
5	月	麦入りごはん	ますの塩麴焼き ごまあえ みそ汁	牛乳、ます、油あげ、みそ、とうふ	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、だいこん、わかめ	米、押し麦、ごま、さとう、じゃがいも	624	29.4
6	火	五目焼きそば	◎サイダー入り フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、えび、いか、姫なると	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、ニラ、レモン、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉	625	24.5
7	水	じゃこと おかかのごはん	肉じゃが かきたま汁	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶた肉、とうふ、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、こまつな	米、さとう、じゃがいも、でんぷん	652	23.6
8	木	ゼノワーズ パン	ポークビーンズ もやしサラダ	牛乳、鶏卵、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、もやし、きゅうり	食パン、バター、さとう、アーモンド粉、小麦粉、じゃがいも、ごま油、ごま	724	27.2
9	金	だいこんめし	すいとん 蒸しさつまいも	牛乳、とり肉	だいこん、にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ	米、押し麦、大和芋、中力粉、さつまいも	564	16.7
12	月	麦入りごはん	鯖のみそ煮 からしあえ のっぺい汁	牛乳、鯖、みそ、ぶた肉、生揚げ	ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん	米、押し麦、さとう、里芋、でんぷん	669	28.0
13	火	ココアパン	ポテトオムレツ キャベツとコーンのソテー わんたん汁	牛乳、ベーコン、とり肉、鶏卵、生クリーム、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ、コーン、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな	ココアパン、油、じゃがいも、バター、わんたんの皮	642	27.8
14	水	マーボー丼	もやしときゅうりのサラダ 青のリビーンズ	牛乳、ぶた肉、みそ、とうふ、大豆	ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、きゅうり、もやし	米、油、さとう、くず粉、ごま、ごま油、ラー油	746	34.7
15	木	カレーライス	ごまだれサラダ 清見	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、清見	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油	727	18.8
16	金	田舎うどん	磯香あえ 二色おはぎ	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、きな粉、小豆	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、はくさい、えのき、もやし、ほうれん草	うどん、油、もち米、米、ラー油	618	23.2
19	月	シーフード ライス	五目スープ ◎スイートポテト	牛乳、とり肉、えび、いか、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しめじ、もやし、こまつな	米、バター、油、マロニー、さつまいも、さとう	661	21.5
20	火	赤飯	いなだの照り焼き おひたし こづゆ	牛乳、ささげ、いなだ、ホタテ、ちくわ、とうふ	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	米、もち米、ごま、でんぷん、里芋、たまふ	607	26.7

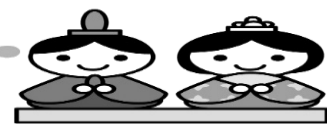


木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!



☆今月は6年生のアンケートを参考に献立を考えました。特にリクエストが多かった献立には◎印が付いています。



## ご卒業おめでとうございます



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

☆給食費の引き落としは2月で終了しました。御協力ありがとうございます。まだ、未納のある方は早めに精算をお願いいたします。未納は業者への支払いが遅れたり、献立作成に影響したりします。  
☆物価の高騰により献立を変更する場合があります。御了承ください。