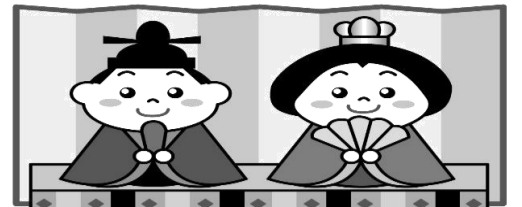


令和2年度

3月のこんだて



墨田区立東吾孺小学校

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	のみの	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	月	ごはん のりの佃煮		肉じゃが かきたま汁	牛乳、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	643	22.7
2	火	◎きな粉 あげパン		たらのブイヤベース もやしサラダ	牛乳、きな粉、ベーコン、 たら	にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、ねぎ、もやし、きゅうり	マーガリンパン、油、さとう、 じゃがいも、ごま油、ごま	655	23.6
3	水	五目 ちらし寿司		ししゃものごま焼き けんちん汁	牛乳、とり肉、油あげ、 鶏卵、ししゃも、とうふ	かんぴょう、しいたけ、にん じん、れんこん、さやえん ど、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、さとう、油、でんぷ ん、ごま、ごま油、じゃが いも	657	27.1
4	木	スパゲティ 海の幸ソース		◎じゃがいものハニーサ ラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび、い ちご	セロリ、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ホールトマト、ピー マン、キャベツ、きゅうり、 いちご	スパゲティ、油、小麦粉、パ ター、じゃがいも、はちみつ	698	26.1
5	金	ごはん		鮭の塩麴焼き ごまあえ 豚汁	牛乳、鮭、ぶた肉、み そ、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、 ねぎ	米、ごま、ごま油、じゃが いも	661	28.4
8	月	わかめごはん		切り干し大根の卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、み そ、とうふ	にんじん、しいたけ、切り干 し大根、いんげん、キャベツ、も やし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ	米、ごま、さとう、じゃが いも	678	26.9
9	火	五目焼きそば		フルーツヨーグルトかけ	牛乳、ぶた肉、えび、 ヨーグルト	玉ねぎ、しょうが、にんじん、 しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、 こら、みかん缶、黄桃缶、パイ缶	蒸し中華めん、油、さ とう、でんぷん、くず粉、は ちみつ	617	24.2
10	水	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、しょうが、にんじ ん、しいたけ、はくさい、ね ぎ	米、押し麦、中力粉、さつ まいも	579	17.5
11	木	ミルクパン		魚のカレーパン粉焼き キャベツのレモンソースかけ レンズ豆とウインナーのスープ	牛乳、マルーサ、ベーコン、 ウインナー、レンズ豆	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン、セ ロリ、玉ねぎ、トマト、ホール トマト	ミルクパン、油、パン粉、さ とう、じゃがいも、マカロニ	650	29.0
12	金	麦入りごはん		さばのみそ煮 磯香あえ のっぺい汁	牛乳、さば、みそ、ぶた 肉、生揚げ	しょうが、ねぎ、はくさい、えのきた け、ほうれん草、にんじん、しょう が、だいこん、こまつな	米、押し麦、さとう、里 芋、でんぷん	660	28.0
15	月	マーボー丼		中華サラダ デコポン	牛乳、ぶた肉、みそ、と うふ	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、たけのこ、にら、キャ ベツ、きゅうり、デコポン	米、油、くず粉、ごま、ご ま油	693	27.8
16	火	ココアパン		◎鶏肉のからあげ 糸こんにゃくサラダ 卵スープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 鶏卵	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、玉ねぎ、たけの こ、こまつな	ココアパン、油、でんぷ ん、ごま油、さとう、じゃがい も	680	28.6
17	水	きつねうどん		ごま酢あえ 二色ぼたもち	牛乳、とり肉、油あげ、 きな粉、小豆	玉ねぎ、にんじん、しょう が、ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり	うどん、さとう、ごま、もち 米、米	689	26.1
18	木	◎カレーライス		ひよこ豆入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、いちご	米、油、バター、小麦粉、 じゃがいも、マンゴウチャツ ネ、さとう、ごま	756	21.3
19	金	坦々 チャーハン		きびなごの磯辺揚げ わかめスープ	牛乳、ぶた肉、みそ、き びなご、青のり、とうふ	しいたけ、ねぎ、チンゲン 菜、にんじん、にんにく、しょう が、玉ねぎ	米、ごま油、油、さとう、 でんぷん、小麦粉	673	27.7
22	月	赤飯		魚の照り焼き おひたし こづゆ デコポン	牛乳、ささげ、ぶり、ほ たて、ちくわ、とうふ	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、にんじん、 だいこん、きくらげ、デコポン	米、もち米、ごま、さとう、 でんぷん、里芋、たまふ	661	28.5



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。

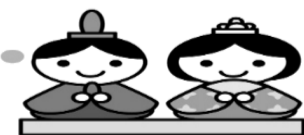
5, 6年生のお楽しみ給食の献立

3月1日(月)～3月3日(水)に、5, 6年生を対象に行われる「お楽しみ給食」の期間は、通常の給食に加えて次の献立を提供します。

これらの献立は1月に6年生を対象に実施した「思い出の給食アンケート」を参考に作成しました。

	メニュー	材料
3月1日(月)	雑穀クッキー	バター、小麦粉、さとう、はちみつ、オートミール、牛乳
3月2日(火)	フルーツ盛り合わせ	パイナップル、いちご、デコポン
3月3日(水)	カルピスゼリー	寒天、ゼラチン、さとう、乳酸菌飲料、みかん缶

☆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。



☆給食費の引き落としは終了しました。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。

