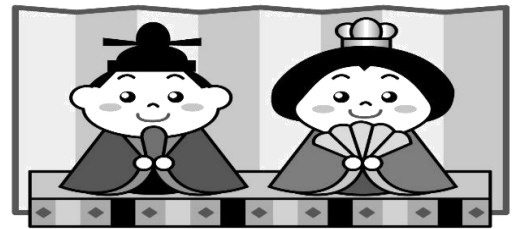




平成30年度

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	飲みもの	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	金	五目手巻きすし		ししゃものごま焼き けんちん汁 もものゼリー	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、ししゃも、豆腐	かんぴょう、しいたけ、にんじん、れんこん、さやえんどう、ごぼう、大根、ねぎ	米、さとう、油、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも	714	30.1
4	月	麦入りごはん		鮭の塩焼き からしあえ みそ汁	牛乳、鮭、みそ、豆腐	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ	米、押し麦、さとう、じゃがいも	598	26.5
5	火	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、いか	セロリ、ニンニク、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、バター、じゃがいも、はちみつ	713	26.6
6	水	ごはん のりの佃煮		肉じゃが かきたま汁 デコポン	牛乳、ぶた肉、豆腐、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、こまつな、デコポン	米、さとう、じゃがいも、でんぷん	645	23.2
7	木	照り焼き バーガー		レンズ豆とウインナーのスープ もやしサラダ	牛乳、めかじき、ベーコン、ウインナー、レンズ豆	しょうが、キャベツ、ニンニク、セロリ、玉ねぎ、トマト、パセリ、もやし、にんじん、きゅうり	丸パン、さとう、でんぷん、油、じゃがいも、マカロニ、ごま油、ごま	609	30.4
8	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、しょうが、にんじん、しいたけ、はっくさい、ねぎ	米、押し麦、大和芋、中力粉、さつまいも	585	17.7
11	月	マーボー丼		中華サラダ ◎サイダー入りフルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	ニンニク、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、レモン、パン缶、みかん缶、黄桃缶	米、油、さとう、くず粉、ごま、ごま油	740	27.6
12	火	チョコチップ 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、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	チョコチップパン、油、じゃがいも、バター、わんたんの皮	675	26.9
13	水	麦入りごはん		鯖のみそ煮 磯香和え のっぺい汁 デコポン	牛乳、鯖、みそ、ぶた肉、生揚げ	しょうが、ねぎ、はくさい、えのき、ほうれん草、にんじん、だいこん、こまつな、デコポン	米、押し麦、さとう、さといも、でんぷん	695	28.6
14	木	味噌ラーメン		コロコロきゅうり マーブルケーキ	牛乳、ぶた肉、みそ、うずらの卵、鶏卵	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、もやし、ニンニク、ニラ、きゅうり	中華めん、ごま油、油、さとう、ごま、バター、小麦粉	705	29.2
15	金	ごはん		◎鶏肉のから揚げ ごまだれサラダ 卵スープ 清見	牛乳、とり肉、ぶた肉、鶏卵	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、たけのこ、こまつな	米、油、でんぷん、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	740	27.5
18	月	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、米、もち米	678	24.5
19	火	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	ニンニク、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、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	744	20.8
20	水	赤飯		ぶりの照り焼き おひたし こづゆ デコポン	牛乳、ささげ、ぶり、ほたて、ちくわ、豆腐	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、デコポン	米、もち米、ごま、さとう、でんぷん、里芋、たまふ	649	28.1



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づられます。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たいと願っています。

5、6年生のお楽しみ給食の献立

3月4日(月)～3月8日(金)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4日(月)	チキンロール	とり肉、チーズ
3月5日(火)	不思議な目玉焼き	黄桃缶、寒天、ゼラチン、カルピス
3月6日(水)	フルーツ盛り合わせ	パイナップル、いちご、デコポン
3月7日(木)	ヒレカツ	ぶた肉、小麦粉、パン粉
3月8日(金)	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、チョコレート



☆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。

