



令和5年 3月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる食品 (あか) (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ) (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり) (みどり)		
1	水	シーフードピラフ	ツナサラダ 根菜のクリームスープ オレンジ(みさきの清見)	牛乳 とり肉 いか えび ツナ ベーコン 豆乳 生クリーム 粉チーズ	米 あぶら バター さつまいも じゃがいも こめこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし レモン パセリ オレンジ	691	26.6
2	木	わかめごはん	いかのかりん揚げ 磯香あえ なめこ汁	牛乳 花むすび いか のり とうふ みそ わかめ	米 ごま あぶら でんぶん こめこ さとう アーモンド	しょうが はくさい えのきたけ ほうれんそう なめこ ねぎ	646	27.0
3	金	五目手巻き寿司	すまし汁(手まり麩) いちごパフェ	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご のり とうふ みそ わかめ	米 さとう あぶら てまりふ ひなあられ	かんびょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 いちご	604	21.6
6	月	ひじきと油揚げのごはん	五目卵焼き わんたん汁 りんご(ふじ)	牛乳 あぶらあげ 干しひじき ぶた肉 たまご	米 さとう あぶら ワンタンの皮	にんじん 干しいたけ たけのこ ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし こまつな りんご	697	28.1
7	火	ねぎ塩豚丼	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	米 あぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ もやし こまつな	686	26.2
8	水	セレクトあげぱん ココア・シナモン・抹茶ミルク	レンズ豆とウインナーのスープ フレンチサラダ	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 ウインナー レンズ豆	米 コップパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり ホールコーン	615	19.9
9	木	白菜と海老 あんかけ焼きそば	キムチ鍋風みそ汁 ミルク寒天	牛乳 えび うずらたまご ベーコン みそ わかめ とうふ かんてん	米 さとう あぶら くず粉 はるさめ	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ しめじ みかん缶	604	26.8
10	金	だいこんめし 東京大空襲の日	すいとん ししゃも 蒸しさつまいも	牛乳 とり肉 ししゃも	米 押麦 やまともいも 中力粉 さつまいも こんにやく	だいこん しょうが にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	658	23.5
13	月	スパゲティ 海の幸ソース	スパイシーフライドポテト オレンジ(たんかん)	牛乳 ぶた肉 えび いか	米 スパゲティ あぶら こめこ さとう あぶら じゃがいも	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン オレンジ	621	23.4
14	火	チョコパン ホワイトデー	ポークビーンズ 野菜チップス いちご	牛乳 ぶた肉 だいたず	米 ロールパン あぶら じゃがいも さとう チョコレート	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん ごぼう かぼちゃ いちご	696	24.2
15	水	きつねうどん 6年2組 リクエスト献立	じゃが芋の ハニーサラダ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 あぶらあげ	米 うどん さとう あぶら じゃがいも はちみつ あぶら したらまこ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな きゅうり キャベツ レモン パイン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶	693	23.0
16	木	鶏飯 宮崎県	魚のはちみつ味噌焼き アーモンドあえ	牛乳 たまご とり肉 めかじき みそ	米 さとう あぶら はちみつ アーモンド	干しいたけ しょうが ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	664	36.2
17	金	すみちゃんカレー	エビフライ オレンジ(はるか)	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ ブラックタイガー	米 あぶら こんにやく こめこ こむぎこ パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう オレンジ	714	23.1
20	月	フレンチ トースト 6年1組 リクエスト献立	ビーフシチュー パン耳ラスク (ガーリックバター)	牛乳 たまご ぎゅう肉 生クリーム	米 食パン バター さとう あぶら こめこ じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム エリンギ さやいんげん パセリ	697	23.7
22	水	赤飯	鶏のから揚げ 菜の花からし和え すまし汁 いちご	牛乳 ささげ とり肉 とうふ はんぺん	米 もち米 米 くり ごま あぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんにく キャベツ なばな こまつな たまねぎ いちご	711	27.4

*牛乳は毎日つきます。
*献立は都合により変更することがあります。御了承ください。
*エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。

6年生 リクエストメニュー 結果発表!

6年1組

主食部門

- No.1 フレンチトースト (8票)
- No.2 カレー (7票)
- No.3 揚げパン (6票)

主菜部門

- No.1 卵焼き (9票)
- No.2 からあげ (8票)
- No.3 いかのかりん揚げ (6票)

副菜部門

- No.1 じゃが芋のハニーサラダ (16票)
- No.2 野菜チップス (4票)
- No.3 フライドポテト (4票)
- No.4 アーモンド和え (2票)
- No.5 春雨サラダ (2票)

汁もの部門

- No.1 わんたん汁 (14票)
- No.2 みそ汁 (6票)
- No.3 春雨スープ (5票)
- No.4 わかめスープ (5票)

デザート部門

- No.1 パン耳ラスク (7票)
- No.2 フルーツポンチ (7票)
- No.3 いちご (4票)
- No.4 ポテトアップルパイ (3票)
- No.5 みかん (3票)

6年2組

主食部門

- No.1 揚げパン (13票)
- No.2 うどん (5票)
- No.3 すみちゃんカレー (5票)
- No.4 ラーメン (4票)

主菜部門

- No.1 牛肉 (9票)
- No.2 揚げ餃子 (6票)
- No.3 卵焼き (5票)
- No.4 からあげ (5票)

副菜部門

- No.1 じゃが芋のハニーサラダ (19票)
- No.2 野菜チップス (8票)
- No.3 れんこんチップスサラダ (4票)
- No.4 パイナップル入りサラダ (4票)

汁もの部門

- No.1 豚汁 (13票)
- No.2 みそ汁 (9票)
- No.3 なめこ汁 (6票)

デザート部門

- No.1 ポテトアップルパイ (15票)
- No.2 フルーツポンチ (13票)
- No.3 アイス (4票)



6年生のみなさんへ

御卒業おめでとうございます。
献立表の**太字**のメニューは、6年生の『リクエスト給食』
上位のメニューです。できる限り、皆さんの思いを献立
に組み込みました。小梅小の給食が楽しい思い出とし
て、心に残ってくれるとうれしいです。