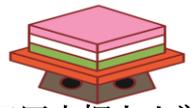




3

月

こんだてひょう



平成29年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 木	ごはん		にく入りコロッケ わさびあえ きりぼしだいこんのいために だいこんのみそしる	牛乳 ぶた肉 たまご 油あげ とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも 生パン粉 さとう 小麦粉	たまねぎ 切り干し大根 もやし にんじん きゃべつ こまつな だいこん ねぎ えのきたけ	696 kcal	21.3 g
ひなまつり こんだて								
2 金	ごもく ちらしずし		だいずとさつまいものあまからあえ すましじる 3しょくひなだんムースゼリー	牛乳 大豆 たまご 油揚げ 粉寒天 のり 豆乳 とうふ わかめ	米 油 さとう さつまいも 米粉 ごま	にんじん 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん かんぴょう たまねぎ 抹茶	687 kcal	23.2 g
5 月	あんかけ チャーハン		チョレギサラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	米 麦 油 でんぶん ごま さとう ビーフン	にんにく しょうが にんじん ピーマン えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲン菜 長ねぎ もやし	597 kcal	20.4 g
6 火	チリビーンズ ライス		クルトン入りサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆	米 麦 油 パン バター 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ だいこん セロリー とうもろこし レモン りんご にんにく しょうが	680 kcal	22.3 g
7 水	フレンチ トースト		ミネストローネスープ みかん入りフレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご	パン バター 油 じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ かぶ とうもろこし トマト きゅうり セロリー にんにく みかん	616 kcal	22.0 g
ありがとうきゅうしょく								
8 木	すみちゃん カレーライス		じゃがいものハニーサラダ オレンジポンチ	ジョア とり肉 油揚げ	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり きゃべつ みかん パイン もも りんご オレンジジュース	675 kcal	20.7 g
とうきょうだいこうしゅうのひ こんだて～								
9 金	だいこん めし		すいとん ふかしいも	牛乳 とり肉 たまご	米 麦 油 小麦粉 さつまいも	だいこん にんじん 干しいた け はくさい 長ねぎ こまつな しょうが	580 kcal	17.5 g
日本のきょうどりょうり ～ふくしまけん～								
12 月	さけとあおな のごはん		小いわしのこうみあげ ひきないり こづゆ	牛乳 いわし さけ 油揚げ 高野豆腐 とり肉	米 油 ごま 小麦粉 でんぶん 豆ふ	だいこん にんじん しょうが にんにく 干しいたけ ごぼう しらたき 長ねぎ きくらげ	618 kcal	25.2 g
13 火	わかめ ごはん		さかなのバーベキューソース ポテのみそドレサラダ よしのじる	牛乳 ホキ ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん きゅうり とうもろこし 長ねぎ きゃべつ だいこん こまつな こんにゃく レモン りんご	633 kcal	26.3 g
14 水	とりなんばん うどん		もやしときゃべつのあまざあえ くさだんご	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ きなこ	うどん 油 ごま 白玉粉 小麦粉 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん 長ねぎ きゃべつ もやし こまつな しめじ	643 kcal	23.3 g
15 木	ごはん		わふうハンバーグ こうやとうふ入りわふうサラダ けんちんじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご 油揚げ 高野豆腐	米 油 さとう じゃがいも 生パン粉 ごま	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし こまつな こんにゃく ごぼう だいこん 長ねぎ	676 kcal	28.7 g
16 金	コッペパン		シーフードグラタン (ミートグラタン) やさしいスープ あまなつみかん	牛乳 えび いか ぶた肉 チーズ ウインナー	パン 油 バター マカロニ 米粉 パン粉	たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし きゃべつ こまつな あまなつみかん	688 kcal	29.8 g
19 月	とうにゅう スープ スパゲティ		ガーリックポテトサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 豆乳 えび ヨーグルト	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ とうもろこし きゃべつ きゅうり パセリ みかん パイン もも アロエ	648 kcal	23.5 g
そつぎょうおいわい こんだて								
20 火	せきはん		さかなのゆずみそだれ おろしぼんずあえ かきたまじる はるかオレンジ	牛乳 さば あずき 油揚げ とうふ たまご	米 もち米 油 ごま さとう でんぶん	きゃべつ もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ ゆず レモン汁 はるかオレンジ	638 kcal	30.86 g

【セレクト給食(3月16日(金))】

*シーフードクリームグラタン

または

*トマトのミートグラタン

【リクエストメニュー】

*3月8日(木)じゃがいもの

ハニーサラダ

15日(木)ハンバーグ

*都合により変更になる場合があります。

【6年生考案メニュー】

*3月16日(金) 19日(月)

6年生のみなさんへ・・・

6年生はいよいよ卒業の時がやってきました。6年生には、卒業をお祝いして、ささやかですが、**卒業お祝い給食**を行います。先生や友達と楽しく会食して、押上小の思い出の1ページに加えてください。これからも「食べること」を大切に、健康な中学校生活を送ってください。



3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」ともよばれ、子どもたちの成長を祝うお祭りです。ひな人形を飾り、ひしもちやあられ、白酒をそなえて桃の花を生けます。『ひしもち』の色には、冬から春への喜びが表されていて、「赤は桃の花」・「白は雪」・「緑は新緑」となっています。

給食では、三色のひなだんムースゼリーにしました。

