



3月

こんだてひょう



令和2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 | |
|-----------------------------|------------------------------------|----|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------|-----------|
| | | | | 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月 | ごはん | | きゃべつとあつあげのみそいため まめだんごじる てづくりなめたけ | 牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 生揚げ わかめ | 米 油 さとう 白玉粉 さとう でん粉 | えのきたけ きゃべつ しめじ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ビーマン だいこん 長ねぎ ごぼう | 693 kcal | 24.7 g |
| 2火 | ニしょく ガーリック トースト | | にくだんごスープ さつまいもチップサラダ つぶつぶオレンジゼリー | 牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天 | パン 油 バター さつまいも マロニー さとう | たまねぎ にんじん しょうが しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり きゃべつ にんにく パセリ オレンジジュース | 616 kcal | 20.0 g |
| ひなまつり こんだて | | | | | | | | |
| 3水 | ごもく ちらしずし | | ござかなのなんばんづけ すましじる ひなだん3しょくムース | 牛乳 ニギス たまご 油揚げ とうふ 粉寒天 のり 豆乳 | 米 油 さとう 豆ふ でんぷん 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 こまつな たまねぎ 抹茶 しょうが | 633 kcal | 23.3 g |
| ☆4木 | オムオム ライス | | こまつなとコーンのバターソテー はくさいとベーコンのスープ | 牛乳 とり肉 たまご ベーコン | 米 麦 油 米粉マカロニ バター さとう | たまねぎ マッシュルーム かぶ 赤ビーマン ビーマン にんにく にんじん とうもろこし セロリ きゃべつ はくさい こまつな | 642 kcal | 22.5 g |
| 5金 | なまパスタの えびクリーム ソース | | りんごとわかめのサラダ スイートポテト | 牛乳 とり肉 えび わかめ たまご | 生パスタ 油 さつまいも バター 米粉 さとう | たまねぎ にんじん にんにく しめじ とうもろこし セロリ きゃべつ きゅうり パセリ もやし りんご | 675 kcal | 23.5 g |
| 8月 | だいず入り ツナごはん | | とりにくのからあげ もずくのみそしる こんにゃく入りわかめサラダ | 牛乳 とり肉 大豆 ツナ わかめ もずく とうふ | 米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 でん粉 さとう | にんじん しょうが ごぼう きゅうり きゃべつ たまねぎ こんにゃく もやし にんにく しめじ えのきたけ 長ねぎ | 682 kcal | 27.7 g |
| 9火 | ごはん | | さかなのくろずだれ こうやどうふ入りわふうサラダ みそけんちんじる はるか | 牛乳 さば ぶた肉 高野豆腐 わかめ とうふ 油揚げ | 米 油 さとう じゃがいも | たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ はるか | 669 kcal | 28.5 g |
| とつきよだいくつしゅうの日 こんだて | | | | | | | | |
| 10水 | 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 ビスケット | だいこん にんじん こまつな はくさい 長ねぎ 干しいたけ しょうが | 600 kcal | 18.8 g |
| 日本のきょうどりょうり ~ふくしまけん~ | | | | | | | | |
| 11木 | ごはん | | さけのこうみやき ひきないり こぶゆ しらすふりかけ | 牛乳 さけ しらす干し ちくわ 油揚げ 高野豆腐 | 米 油 ごま 豆ふ でんぷん さとう | にんにく しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう しらたき きくらげ こまつな | 626 kcal | 28.0 g |
| 12金 | ごもく あんかけ やきそば | | ビーフとチンゲンサイのスープ だいずとさつまいものあまからあえ | 牛乳 ぶた肉 うずらたまご 大豆 | 中華めん 油 さつまいも ビーフ ごま さとう | たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゃべつ しょうが にんにく たら チンゲンサイ | 660 kcal | 23.2 g |
| 15月 | ごはん | | わふうハンバーグ カリカリあぶらあげのサラダ だいこんとわかめのみそしる | 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご 油揚げ わかめ | 米 油 生パン粉 さとう | きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ たまねぎ 長ねぎ | 630 kcal | 26.0 g |
| 16火 | ごはん | | チキンカツ おろしぼんずかけ ごまあえ とうふときのこのすましじる きよみオレンジ | 牛乳 とり肉 たまご とうふ | 米 油 ごま 小麦粉 生パン粉 でん粉 | だいこん きゃべつ こまつな もやし にんじん えのきたけ しめじ 長ねぎ レモン汁 清見オレンジ | 671 kcal | 28.0 g |
| 17水 | すみちゃん カレーうどん | | やさいソテー まっくろくろすけだんご | 牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ | うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 春雨 さとう でん粉 | にんじん たまねぎ だいこん ごぼうこんにゃく こまつな 長ねぎ きゃべつ ビーマン もやし にんにく | 661 kcal | 21.6 g |
| ☆18木 | ぐるぐる パン | | たらのフリッター レモンぞえ おんやさいサラダ ウインナーとやさいのスープ | 牛乳 たら たまご ウインナー | パン 油 さとう さつまいも じゃがいも 小麦粉 米粉 | にんじん きゃべつ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし かぶ にんにく きゃべつ しょうが レモン | 630 kcal | 27.6 g |
| せかいのりょうり ~ブラジル~ | | | | | | | | |
| 19金 | フェイス アード | | ヴィナグレッッチサラダ ポンデケージョ | 牛乳 ぶた肉 金時豆 ウインナー 粉チーズ | 米 麦 油 白玉粉 バター 米粉 小麦粉 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト 赤ビーマン パセリ セロリ | 681 kcal | 21.0 g |
| そつきよおいおい こんだて | | | | | | | | |
| ☆22月 | せきはん | | おしあげじるしのにざかな だいこんのごまだれサラダ ぼかぼかとんじる | 牛乳 フリ ぶた肉 あずき とうふ | 米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう | にんじん しょうが だいこん もやし きゅうり こまつな ごぼうこんにゃく だいこん 長ねぎ | 659 kcal | 28.2 g |
| セレクトきゅうしょく | | | | | | | | |
| 23火 | きなこあげパン (ココアあげパン) (こくとうあげパン) | | ほしのパスタマトスープ ツナコーンのフレンチサラダ きよみオレンジ | ジョア とり肉 いんげん豆 ツナ きなこ | パン 油 さとう じゃがいも 米粉マカロニ | たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし セロリ トマト きゃべつ きゅうり だいこん かぶ きよみオレンジ | 626 kcal | 21.2 g |

【セレクト給食 (3月23日(火))】

* きなこあげパン
または * ココアあげパン
または * こくとうあげパン

【6年生考案メニュー】

☆ 3月 4日(木)
18日(木)
22日(月)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

* 都合により変更になる場合があります。

【和食器給食】

3月 9日(火) (6-2) ・ 11日(木) (6-1)
15日(月) (5-1) ・ 16日(火) (5-2)

※5・6年生が、ランチルームで1クラスずつ、和食器を使って給食を食べます。和食器を通して、自然や季節のうつろいを重んじる和食文化を感じながら、そして、食器を大切に扱いながら食事をしてほしいと思います。

