



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

