3月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 水	きなこアーモンドサンド	○	野菜サラダ ポークビーンズ	きなこ,牛乳,ぶた肉,大豆	ミルクパン,バター,はちみつ, アーモンド,さとう,油, じゃがいも,小麦粉	キャベツ,きゅうり,にんじん, セロリ,たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	674 kcal 25.1 g 27.8 g
2 木	ちゃんぽん麺	○	さつまいもと大豆の甘辛揚げ いちご	ぶた肉,かまぼこ,なると, いか,牛乳,大豆	冷凍ちゃんぽん,油, でんぷん,さつまいも, さとう,白ごま	しょうが,干ししいたけ, にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,にら,いちご	590 kcal 23.2 g 18.1 g
3 金	★五目ちらし寿司	○	魚のさっぱりソース すまし汁	とり肉,油あげ,たまご,牛乳, まだい,とうふ	米,さとう,油,豆麩	かんぴょう(乾),干ししいたけ, にんじん,れんこん, さやえんどう,にんにく,しょうが, たまねぎ,こまつな	627 kcal 30.8 g 17.1 g
6 月	チキンカレーライス	○	わかめサラダ りんご	とり肉,牛乳,生わかめ	米,油,バター,小麦粉, マンゴーチャツネ,白ごま, さとう	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,ホールトマト, きゅうり,キャベツ,りんご	629 kcal 18.1 g 18.5 g
7 火	スパゲティ･海の幸ソース	○	コーンサラダ 天草オレンジ	ぶた肉,むきえび,いか,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉, バター,さとう	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,ホールトマト, ピーマン,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,天草オレンジ	616 kcal 24.4 g 18.6 g
8 水	シナモントースト	○	フレンチサラダ チャウダー	牛乳,ベーコン,ぶた肉,牛乳, 生クリーム	バター,グラニュー糖,さとう, 油,小麦粉,じゃがいも 食パン	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,にんにく, たまねぎ,パセリ	583 kcal 19.3 g 26.6 g
9 木	わかめごはん	○	魚の甘みそだれ ごまあえ けんちん汁	わかめ（乾）,牛乳,ぎんだら, 赤みそ,とり肉,とうふ	米,白ごま,さとう,油, こんにゃく,さといも	キャベツ,もやし,こまつな, ごぼう,にんじん,だいこん, しめじ	615 kcal 24.1 g 21.4 g
10 金	★だいこんめし	○	★むしさつまいも ★すいとん	牛乳,とり肉	米,押麦,さつまいも,小麦粉	だいこん,だいこん(葉), しょうが,にんじん, 干ししいたけ,はくさい,ねぎ	567 kcal 16.9 g 9.6 g
13 月	パエリア	○	野菜スープ ミックスフルーツ	とり肉,ツナ缶,むきえび,いか, 牛乳,ぶた肉	米,バター,油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, 赤ピーマン,マッシュルーム(水煮), ピーマン,キャベツ,ホールコーン, こまつな,みかん缶,アロエ缶, 黄桃缶,りんご缶	589 kcal 22.0 g 14.9 g
	♪6年生お楽しみ給食♪ 6年生はいつもの給食に加えて えびフライなど提供します！		フライドポテト えびフライ・とり肉のからあげ プチトマト・ゆでブロッコリー いちご・オレンジ（清見）	えび,とり肉	油,じゃがいも,小麦粉, パン粉,でんぷん	しょうが,ミニトマト, ブロッコリー,いちご,清見	420 kcal 16.3 g 19.8 g
14 火	マーボー丼	○	卵わかめスープ 小魚のごまがらめ	ぶた肉,赤みそ,とうふ,牛乳, とり肉,たまご,生わかめ, めひかり	米,油,さとう,くずでん粉, でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,たけのこ(水煮),にら, えのきたけ	696 kcal 30.4 g 21.6 g
15 水	ナン	○	カレーシチュー ごまドレッシングサラダ くだもの（湘南ゴールド）	牛乳,ぶた肉	ナン,油,バター,小麦粉,じゃがいも, さとう,ねりごま	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,湘南ゴールド	585 kcal 19.7 g 21.7 g
16 木	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き 磯香あえ 田舎汁	牛乳,とり肉,たまご,きざみのり, 油あげ,白みそ,赤みそ,とうふ, 生わかめ	米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,干ししいたけ, 切干しだいこん,さやいんげん, キャベツ,えのきたけ,こまつな, だいこん,ねぎ	626 kcal 26.2 g 18.5 g
17 金	けんちんうどん ぼたもち(きなこ)	○	もやしの甘酢かけ	とり肉,油あげ,牛乳,きなこ	油,じゃがいも,冷凍うどん, さとう,もち米,米	ごぼう,にんじん,だいこん, ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	582 kcal 23.4 g 14.4 g
20 月	プルコギ丼	○	カリカリ油揚げのサラダ はたはたのからあげ	牛中肉,牛乳,油あげ,はたはた	米,油,さとう,でんぷん,	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,もやし,にら,キャベツ	698 kcal 29.8 g 24.6 g
22 水	★赤飯	○	めかじきの照焼き からしあえ こづゆ オレンジつぶつぶゼリー	ささげ(乾),牛乳,めかじき, ちくわ,とうふ,粉かんてん	もち米,米,さとう,でんぷん, しらたき,さといも	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,きくらげ(乾), みかんジュース,みかん缶	594 kcal 26.0 g 13.5 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー量、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。

★おもな行事食★

３日　ひなまつり給食	女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。給食では「五目ちらし寿司」を提供します。
１０日　東京都平和の日給食	３月１０日は「東京都平和の日」です。東京大空襲が起きた当時の食事を再現した給食を提供します。
２２日　ご卒業お祝い給食	お祝い給食として「赤飯」を炊きます。