

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考 
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
1日 (火)	・ごはん さわら ゆうあんや ・鱈の幽庵焼き いと やさい あのもの ・糸こんにやくと野菜の和え物 いも にんじん しる ・じゃが芋と人参のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	606kcal 126.5g 15.0g	さわら しろみそ あかみそ	ゆず きゃべつ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	こめ(はえぬぎ) ごまあぶら いとこんにやく さんおんどう じゃがいも	<p>今月も、6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立の中から、献立名人が選ばれました。旬の食材を使い、オリジナリティ豊かなものや、考えた理由をきちんと表現できたものを中心に選出しました。給食に登場しますので、お楽しみに☆</p> <p>●ひな祭り/桃の節句 人形や道具、ひし餅などを飾って、女の子の成長と幸せを願います。食べ物では、はまぐりを入れた「うしお汁」を食べる風習があります。給食では、高価なはまぐりを買うことができないため、花形のかまぼこを入れたすまし汁を作ります。また、雑菓子の一つでもある「桜餅」を手作りします。墨田区は長命寺の桜餅が有名です。和菓子の季節感や意味を覚えると、一年を楽しむ一つになりますね☆</p> 
2日 (水)	・フレンチトースト まめ ・ひよこ豆のトマトシチュー ・コーンサラダ は ・葉とらずりんご ぎゅうにゅう ・牛乳	668kcal 25.0g 22.0g	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ひよこまめ	セロリ たまねぎ にんじん ホールマト トマトピューレ きゃべつ きゅうり ホールコーン クリームコーン レモン りんご	しよくパン さんおんどう こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	
3日 (木)	・ひな祭りのちらし寿司 まつ すし ・おひたし はる ・春のすまし汁 てづく さくらもち ・手作り桜餅 ぎゅうにゅう ・牛乳	653kcal 26.9g 17.1g	さけ たまご のり とうふ かまぼこ あずき	さやいんげん こまつな みつば ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん	こめ(はえぬぎ) さんおんどう サラダあぶら しろごま こむぎこ こめこ	
4日 (金)	・ごはん だいず ・大豆ふりかけ や ・焼きししゃも ちくさあ ・干草和え じる ・のっぺい汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	653kcal 26.9g 20.7g	いりだいず けずりぶし あおのり ししゃも たまご あぶらあげ なまあげ ぶたにく	ほうれんそう にんじん きゃべつ だいこん ねぎ こまつな	こめ(はえぬぎ) しろごま サラダあぶら いとこんにやく さんおんどう さいいも でんぷん	
7日 (月)	・ごはん れんこん とり にく ・蓮根と鶏ひき肉のはさみ揚げ おんやさい ・温野菜のチーズ寄せ にんじん こまつな ・人参と小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	676kcal 26.9g 21.5g	とりひきにく スライスチーズ あぶらあげ しろみそ あかみそ	れんこん ねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ ねぎ こまつな	こめ(はえぬぎ) ひまわりあぶら でんぷん オリーブオイル じゃがいも	
8日 (火)	・だいこんめし ・昔のすいとん いま ・今のすいとん むしさつまいも ぎゅうにゅう ・牛乳	598kcal 18.0g 9.7g	とりにく	だいこん にんじん にんじん ほしいたけ はくさい ねぎ	こめ(はえぬぎ) おしむぎ こむぎこ ちゅうりきこ やまといも さつまいも	
9日 (水)	・カレー風味の味噌ラーメン ふうみ みそ ・ごまあえ ・はるか ぎゅうにゅう ・牛乳	571kcal 27.5g 19.3g	ぶたひきにく あかみそ しろみそ	にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ なら ホールコーン もやし ほうれんそう はるか	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんどう しろごま	
10日 (木)	・手作りピザパン てづく ・スパイシーポテト やさい ・野菜スープ きよみ ・清見オレンジ ぎゅうにゅう ・牛乳	618kcal 21.5g 21.5g	サラミソーセージ ピザチーズ ぶたにく	たまねぎ ホールマト マッシュルーム(みずに) ピーマン きゃべつ にんじん ホールコーン こまつな きよみオレンジ	こむぎこ きょうりきこ さんおんどう オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも ひまわりあぶら	

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。


※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

★6-3●●さんの献立

●3月10日は東京大空襲の日
私たちの墨田区は、大空襲で壊滅的な被害と多数の犠牲者が出ました。戦後すぐの頃のすいとんと、現代のすいとんを食べるを通して、戦争について振り返り、今後について考えます。


★6-3●●さんの献立

旬 はるか
時期: 2~3月
産地: 愛媛県



●ありがとう給食
たてわり班でお世話になった6年生を囲み、感謝の気持ちを伝えて5年生リーダーの新たなスタートです。

旬 清見オレンジ
時期: ~4月
産地: 和歌山県





日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子と とのえる	黄 エネルギー になる	
11日 (金)	・七穀ごはん ・いかのみそ焼き ・大根と昆布の香味和え ・こづゆ ・牛乳	591kcal 27.1g 12.3g	いか あかみそ こんぶ ほたて ちくわ とうふ	だいこん にんじん こまつな ごぼう きくらげ ねぎ	こめ(はえぬぎ) もちきび おしむぎ もちたかきび もちあわ しるごま サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん しらたき さといも	●東日本大震災を忘れない 現在でもまだまだ東日本の復興は終わりません。東京に住む私たちには何か出来るでしょうか。給食では福島県の豊かな自然が生んだ郷土料理「こづゆ」を紹介します。
14日 (月)	・ゆかりごはん ・茶わんむし ・磯香和え ・ごまみそ汁 ・文旦 ・牛乳	651kcal 28.6g 18.1g	とりにく たまご ちくわ のり あかみそ しるみそ とうふ かに	ゆかり ほしいたけ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ たまねぎ こまつな ぶんたん	こめ(はえぬぎ) しるごま さんおんとう じゃがいも	旬 文旦 産地:高知県 時期:~3中旬 
15日 (火)	・ごはん ・焼き肉 ・ブロッコリーの和風サラダ ・小松菜と卵のみそ汁 ・牛乳	655kcal 27.9g 21.5g	ぶたにく とうふ あかみそ しるみそ たまご	にんじん たまねぎ りんご きゃべつ ブロッコリー こまつな	こめ(はえぬぎ) サラダあぶら さんおんとう しるごま オリーブオイル	☆6-3●●さんの献立 旬 ブロッコリー  時期:11~3月
16日 (水)	・たらこクリームスパゲティ ・じゃがいものハニーサラダ ・りんご ・牛乳	711kcal 25.8g 21.0g	ベーコン たらこ ぎゅうにゅう	たまねぎ はねぎ きゃべつ にんじん きゅうり りんご	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう こめこ はちみつ ひまわりあぶら じゃがいも	☆6-1●●さんの献立
17日 (木)	・ごまごはん ・ソイの甘辛揚げ ・野菜の生姜醤油和え ・豆腐のすまし汁 ・牛乳	577kcal 23.4g 15.7g	ソイ とうふ	きゃべつ こまつな にんじん もやし ほしいたけ たけのこ(みずに)	こめ(はえぬぎ) しるごま ひまわりあぶら でんぷん こむぎこ	☆6-1●●さんの献立
18日 (金)	・激うま!炊き込みごはん ・玉葱ドレッシングのサラダ ・大根のみそ汁 ・とよのか ・牛乳	589kcal 23.0g 14.0g	とりにく あぶらあげ とうふ しるみそ あかみそ	にんじん ごぼう こまつな きゃべつ ブロッコリー トマト たまねぎ だいこん とよのか	こめ(はえぬぎ) さんおんとう いとこんにやく サラダあぶら じゃがいも	☆6-1●●さんの献立 旬 とよのか  産地:熊本県 時期:~5月 毎月19日は食育の日 
22日 (火)	・カレーライス ・ごまだれサラダ ・生フルーツのヨーグルトがけ ・牛乳	706kcal 21.0g 20.0g	ぶたにく ヨーグルト	セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー マンゴチャツネ きゅうり トマトピューレ きゃべつ ホールコーン いちご みかん(かんづめ) りんご キウイフルーツ	こめ(はえぬぎ) こむぎこ じゃがいも しるごま サラダあぶら ねりごま さんおんとう はちみつ	☆6-3●●さんの献立 旬 キウイフルーツ  産地:熊本県 時期:12~3月 ●春のお彼岸(18~23日頃) ご先祖様に感謝して、春と秋の1日ずつ、お墓参りをします。
23日 (水)	・卒業お祝い ・お楽しみ給食	633kcal 29.7g 19.5g	ささげ たい たまご たらすりみ	しいたけ だいこん ほうれんそう なばな きゃべつ だいこん にんじん こまつな ゆず	こめ(はえぬぎ) もちこめ くるごま ひまわりあぶら サラダあぶら でんぷん さんおんとう ココア パター こむぎこ	●25日は卒業式 押上小学校での日々を振り返って、最後の給食もよく味わって食べてほしいと思います。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。