

献*立*表

2023年 3月

墨田区立第三吾孺小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 血や肉になる赤の仲間 | 熱や力の元になる黄の仲間 | 体の調子を整える緑の仲間 | その他 | エネルギーたんぱく質 | 一口メモ |
|-----|-----------------|----|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|---|
| 1水 | きなこトースト | | きなこ | しよくパン、マーガリン さんおんとう | | | 640 kcal | 給食室手作りのドレッシングでサラダをおいしくいただきます。 |
| | フレンチサラダ | ○ | | さとう、サラダ油 | きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン | 塩、す、からし、 | 23.4 g | |
| | ポークビーンズ | | ぶたにく、だいず | 油、じゃがいも、バター、こむぎこ | せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム | とんこつ、塩、こしょう、ケチャップ トマトビュレ、ウスターソース | | |
| 2木 | とうにゅうのクリームライス | | とりにく、調理用牛乳、とうにゅう | こめ、バター、油、こむぎこ | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム | 塩、酒、こしょう、とりがら、パセリ | 742 kcal | フルーツポンチは人気メニューの一つです。 |
| | やさしいサラダ | ○ | | さとう、ごまあぶら | きゃべつ、もやし、にんじん | うすくちしょうゆ、しょうゆ、す、からし、 | 23.0 g | |
| | フルーツポンチ | | にゅうさんきんいんりょう | さとう | みかんかんづめ、パインかんづめ、ももかんづめ | | | |
| 3金 | ごもくずし | | とりにく、あぶらあげ、たまご | こめ、さとう、油 | かんびょう、しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん | みりん、米酢、塩、しょうゆ、酒、す | 627 kcal | 3月3日は桃の節句です。邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願う日です。 |
| | いかのねぎしおやき | ○ | いか | さとう、ごまあぶら、しろごま | にんにく、しょうが、ねぎ | うすくちしょうゆ、塩、酒 | 32.4 g | |
| | すましじる | | とりにく、はんぺん（卵不使用） | | えのきだけ、たまねぎ、こまつな | 昆布、厚けずり、酒、塩、しょうゆ | | |
| | くだもの | | | | いちごまたはかんきつ類 | | | |
| 6月 | ごはん | | | こめ | | | 608 kcal | 和食をおいしくいただきます。 |
| | さばのしおやき | ○ | さば | | | | 28.9 g | |
| | おひたし | | | | はくさい、えのきだけ、ほうれんそう | しょうゆ、 | | |
| | いもこじる | | ぶたにく、とうふ | 油、こんにやく、さといも | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが | 昆布、厚けずり、しょうゆ、塩 | | |
| 7火 | ごはん・のりとひじきのつくだに | | きりのり、メヒジキ | こめ、さとう、みずあめ | | しょうゆ、酒、みりん | 691 kcal | シシャモは漢字で「柳葉魚」と書きます。柳の葉からつくられたという逸話に基づいているそうです。 |
| | ししやものごまやき | ○ | ししやも、たまご | 油、でんぶん、しろごま | | | 24.0 g | |
| | にくじゃが | | ぶたにく | さとう、こんにやく、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん | 厚けずり、しょうゆ、酒、塩 | | |
| 8水 | にしよくガーリックフランス | | | ソフトフランスパン、マーガリン | にんにく、パセリ | パブリカ | 602 kcal | 茹でてすりおろしたにんじんの入ったドレッシングで、サラダをおいしくいただきます。 |
| | キャロットソースサラダ | ○ | | さとう、サラダ油 | きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん | 塩、しょうゆ、からし、す | 19.8 g | |
| | はくさいのクリームシチュー | | ベーコン、ぶたにく、調理用牛乳、とうにゅう、なまクリーム | サラダ油、じゃがいも、油、バター | たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ | とんこつ、塩、こしょう | | |
| 9木 | ふりかけごはん | | ちりめんじゃこ、糸削り、きざみのり | こめ、サラダ油、しろごま | | 塩、しょうゆ | 669 kcal | ちゃんこは、東京都の料理です。昔は、手をつくことが負けるイメージに繋がるため、四足歩行の牛や豚の肉を避けて縁起を担いでいたそうです。 |
| | ぎせいどうふ | ○ | とりひきにく、とうふ、たまご | 油、さとう | にんじん、たまねぎ | 塩、しょうゆ、パセリ | 35.6 g | |
| | キャベツのなんばんふう | | | ごま油、油 | きゃべつ、にんじん | みりん、しょうゆ、す、ラー油 | | |
| | ちゃんこじる | | とりにく、とうふ、タラ | サラダ油、こんにやく | ごぼう、ほししいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、ねぎ | 昆布、厚けずり、塩、しょうゆ、酒 | | |
| 10金 | だいこんめし | | | こめ、押麦、しろごま | だいこん | 昆布、花鰹、うすくちしょうゆ、酒 | 605 kcal | 昭和20年3月10日に、東京大空襲がありました。当時、お米も不足していたため、ごはんにも大根を入れたり、芋を食べることで空腹をしのいだりしたそうです。 |
| | むしさつまいも | ○ | | さつまいも | | 塩 | 17.4 g | |
| | すいとん | | とりにく | やまといも、こむぎこ | しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきだけ、ねぎ、こまつな | 昆布、厚けずり、しょうゆ、酒、塩 | | |
| 13月 | ぶたきむちどん | | ぶたにく | こめ、押麦、油、さとう、ごまあぶら | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、ねぎ、にら | 酒、しょうゆ、こしょう、しょうゆコチュジャン | 577 kcal | デコポンは、清見オレンジとポンカンをかけあわせた果物です。 |
| | ぱりぱりさらだ | ○ | | あげ油、油、ワタンのかわ、しろごま、さとう、サラダ油、ごまあぶら | きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん | しょうゆ、す | 17.9 g | |
| | くだもの | | | | デコポン | | | |
| 14火 | わかめうどん | | とりにく、かまぼこ（卵不使用）、あぶらあげ、わかめ | うどん | たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな | 昆布、厚けずり、酒、しょうゆ、塩 | 653 kcal | 給食室手作りのぼたもちを、おいしくいただきます。 |
| | ごまあえ | ○ | | しろごま、さとう | きゃべつ、もやし、こまつな | しょうゆ、うすくちしょうゆ、 | 25.3 g | |
| | ぼたもち | | きなこ、あずき | もちごめ、こめ、さとう | | 塩 | | |
| 15水 | ナン | | | ナン | | | 635 kcal | ヨーグルトとカレー粉などの香辛料、塩・こしょうで作った調味液に鶏肉を漬け込み「タンダー」というかまどで焼いた物をタンダーチキンといいます。 |
| | カレーシチュー | ○ | ぶたにく | サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも | にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん | カレーこ、とんこつ、塩、ウスターソース、トマトビュレ | 27.1 g | |
| | タンドリーチキン | | とりにく、ヨーグルト | | | にんにく、しょうが | | |
| | コーンサラダ | | | さとう、サラダ油、しろごま | きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ | 塩、こしょう、からし、りんご酢 | | |
| 16木 | きつねごはん | | あぶらあげ | こめ、さとう、しろごま | | 昆布、花鰹、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、酒 | 646 kcal | 和食を味わっていただきます。 |
| | きびなごのからあげ | ○ | きびなご | あげ油、油、でんぶん | | 塩 | 25.3 g | |
| | とんじる | | ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ | こんにやく、さといも | にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな | 昆布、厚けずり | | |
| 17金 | やきとりごはん | | とりにく、たまご | こめ、赤ざらめ、みずあめ、油、さんおんとう | しょうが | 酒、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩 | 629 kcal | 給食室でじっくり焼いた焼き鳥のごはんをおいしくいただきます。 |
| | こんにやくのあえもの | ○ | | サラダ油、つきこんにやく、さとう | きゃべつ、にんじん、きゅうり | しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし、す | 26.8 g | |
| | いなかじる | | あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ | じゃがいも | にんじん、だいこん、こまつな | 昆布、厚けずり | | |
| 20月 | にこみうどん | | とりにく、あぶらあげ | うどん | たまねぎ、にんじん、しょうが、ほししいたけ、こまつな | 昆布、厚けずり、酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩 | 779 kcal | たこべったんとは、野菜、たこ、大豆などの具を混ぜ、べったんにして油で揚げた料理です。 |
| | たこべったん | ○ | だいず、たこ、たまご | こむぎこ、あげ油、油 | にんじん、ホールコーン、ねぎ、きゃべつ | ちゅうのうソース | 27.2 g | |
| | くだもの | | | | かわちばんかん | | | |
| 22水 | せきはん | | ささげ | もちごめ、こめ、くろごま | | 塩 | 659 kcal | 6年生の卒業、1年生から5年生の進級をお祝いし、今日は赤飯です。今年度最後の給食も、おいしく楽しくいただきます。 |
| | さかなのさいきょうみそやき | ○ | さわらまたはさば、さいきょうみそ | さんおんとう | しょうが | 酒、みりん | 31.3 g | |
| | おひたし | | | | ほうれんそう、もやし、きゃべつ | しょうゆ、 | | |
| | けんちんじる | | とうふ、ひめなると（卵不使用） | サラダ油、こんにやく、さといも | ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな | 昆布、厚けずり、塩、しょうゆ | | |
| | くだもの | | | | いちごまたはかんきつ類 | | | |

※給食の使用食材や献立は、変更する場合がございます。ご了承ください。今月の柑橘類は、いよかん、はっさく、オレンジ、せとか等を予定しています。