

日	こんだてめい	ちやくになるあかのなかま	ねつやちからのもとなるきいろのなかま	からだのちようしをととのえるみどりのなかま	エネルギーたんぱんしつしょくえんそうとうりょう	ひとことメモ
2月	ポークカレーライス (こめこ)	ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん	640 kcal	学校のカレーはなぜか特別おいしい気がしますよね。大きななべでに込むのがポイントでしょうか。
	キャロットソースサラダ		さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,きゅうり,ホールコーン,にんじん	19.0 g	
	くだもの (たんかん)			たんかん	2.2 g	
3火	ごもくてまきずし (のり)	とりにく,あぶらあげ,たまご,てまきのり	こめ,おしむぎ,さとう,あぶら	かんぴょう,なまししいたけ,にんじん,れんこん,さやいんげん	594 kcal	3月3日は「桃の節句」とも呼ばれるひな祭りです。手巻き寿司を上手に作ってみてください!
	ししゃものごまやき	ししゃも,たまご	でんぶん,しろごま		26.2 g	
	すましじる	あられはんぺん		えのきだけ,たまねぎ,こまつな	2.8 g	
4水	ごはん		こめ		570 kcal	一汁二菜の和食献立です。食器の位置はありますか?白いご飯をおかずと一緒においしく食べましょう!
	さかなのびりからみそづけやき	シルバー,はちょうみそ	さとう,しろごま	にんにく,ねぎ	27.7 g	
	やさいのパリパリあえ		あげあぶら,ワンタンのかわ,しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	2.2 g	
	きのこのかきたまじる	とりにく,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,なまししいたけ,えのきだけ,エリンギ,こまつな		
5木	にしよくフランスパン		ソフトフランスパン,バター,さとう,グラニューとう	にんにく,パセリ	576 kcal	ガーリックパセリと、ココアシュガーの2種類です。あまのいとしょっぱいのどちらが好きですか?
	カリカリあぶらあげのわふうサラダ	あぶらあげ	あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし,こまつな,にんじん	23.6 g	
	ミネストローネ	ぶたにく,だいず	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,にんじん,ダイストマト	2.4 g	
6金	しょうゆラーメン	ぶたにく	ラーメン,あぶら,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),なまししいたけ,たまねぎ,きゃべつ,もやし,ねぎ	640 kcal	大田区が発しょうのたこべったんは、たこ焼きを給食で出すためのアイデアで誕生しました。
	たこべったん	だいず,まだこ,たまご	こむぎこ,あげあぶら	にんじん,ホールコーン,ねぎ,きゃべつ	26.5 g	
	くだもの (しらぬい)			しらぬい	2.2 g	
9月	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン(卵・乳なし),ぶたレバー,チップ	スパゲッティ,あぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ダイストマト,ピーマン	616 kcal	6年生リクエストの1位はフルーツポンチでした。ハニーサラダは3位人気です。
	じゃがいものハニーサラダ		あげあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら	にんじん,きゅうり,きゃべつ	20.3 g	
	フルーツポンチ	にゅうさんきんいんりょう	さとう	りんごかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ	2.4 g	
10火	だいこんめし		こめ,おしむぎ,しろごま	だいこん	570 kcal	昭和20年3月10日に東京大空しゅうがありました。お米が不足していた当時の料理を再現した給食です。
	むしさつまいも		さつまいも		18.5 g	
	すいとん	とりにく,だっしふんしゅう	しらたまご,こむぎこ	しょうが,にんじん,なまししいたけ,はくさい,えのきだけ,こまつな	2.1 g	
11水	こうやどうふのたまごとじどん	とりにく,こおりとうふ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな	583 kcal	いちごにはビタミンCがたっぷり入っています。苺の種類のいちごが来るかは当日までのお楽しみ!
	キャベツのみそじる	とうふ,あぶらあげ,わかめ		きゃべつ,にんじん	26.7 g	
	くだもの (いちご)			いちご	2.1 g	
12木	ぶどうパン		ぶどうパン		559 kcal	ぶどうパンに入っているレーズンはぶどうを乾燥させて作られます。うまみや栄養が凝縮されています。
	さかなのパーベキューソースかけ	めかじき	さとう	しょうが,レモンじる,たまねぎ,りんご	21.9 g	
	ジャーマンポテト	ベーコン(卵・乳なし)	あぶら,バター,じゃがいも	たまねぎ	2.5 g	
	エービーシースープ	とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな		
13金	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,あぶら	ねぎ,しょうが,はくさいキムチ,にら	563 kcal	不思議な目玉焼きも6年生からのリクエストがありました。茶碗そっくりに作ります!
	はるさめスープ	ベーコン(卵・乳なし),ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,はるさめ,でんぶん	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし	21.2 g	
	ふしぎなめだまやき	こなかてん,ぎゅうにゅう	さとう	あんずかんづめ	2.4 g	
16月	きなこあげパン	きなこ	あげあぶら,ミルクパン,グラニューとう		615 kcal	きなこ揚げパンはリクエスト2位でした。きなこを落とさないように上手に食べてください。
	マロニーあえ		マロニー,さとう	きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	23.7 g	
	さけのとうにゅうこめこシチュー	ベーコン(卵・乳なし),さけ,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,はくさい	2.2 g	
17火	やきにくごはん	ぶたにく,あかみそ	こめ,おしむぎ,さとう,しろごま,でんぶん		602 kcal	ご飯の上には大きなお肉があります。お肉をよくかんで食べましょう。タレとの相性がぴったりです。
	こんにやくナムル		ごまあぶら,いとこんにやく,さとう	もやし,きゅうり,にんじん	25.4 g	
	チゲスープ	とりにく,とうふ,あかみそ		しょうが,にんじん,はくさいキムチ,もやし,えのきだけ,にら	2.5 g	
18水	わかめうどん	とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん,あぶら	たまねぎ,もやし,にんじん,しょうが	609 kcal	20日の春分の日の前後3日間は春のお彼岸です。給食室では1つ1つていねいに作ります。自分がセレクトしたものをおいしく食べましょう。
	やさいのごまみそあえ	あかみそ	しろすりごま,さとう	きゃべつ,こまつな,にんじん	23.0 g	
	セレクトぼたもち (きなこ・ごま)	きなこ	もちごめ,こめ,さとう,くろごま		2.0 g	
	セレクトぼたもち (きなこ・あんこ)	きなこ,あずき	もちごめ,こめ,さとう			
19木	せきはん	あずき	もちごめ,こめ,くろごま		651 kcal	6年生卒業お祝い献立です。卒のクラスで食べる最後の給食、味わいながら楽しく食べてください!
	さかなのタレカツ	しいら	あげあぶら,こむぎこ,ばんこ,さとう		27.7 g	
	けんちんじる	とうふ,かまぼこ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな	2.2 g	
	フルーツパフェ	ホイップクリーム		りんごかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ,いちご		

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

3月の給食目標

1年間の給食のふりかえりをしよう

太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。

ランチョンマットはまいにちもってこよう!
きゅうしょくとうばんはマスクをわすれずに。