

今月の給食目標  
・1年間の給食をふりかえろう

# 3月 こんだてひょう



令和5年度 墨田区立外手小学校

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	エネルギー たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
1 金	五目ちらし寿司 	○	菜の花のごまあえ こづゆ 桃ゼリー	とりにく 油あげ たまご ぎゅうにゅう ほたて ちくわ とうふ かんてん	こめ さとう 油 ごま しらたき さいも まめふ	かんぴょう ほしいたけ にんじん れんこん さやいんげん きゃべつ もやし なばな ごぼう だいこん きくらげ こまつな しょうが ももジューズ もも缶	571 21.5	<p>《桃の節句》</p> <p>3月3日の桃の節句は女の子の幸せと健康を祈る節句です。現在はひなまつりとも呼び、人形などを飾ります。また邪気などの身代わりになってもらうともいわれています。 給食ではちらし寿司・ももゼリーでお祝いをします。</p>
4 月	◆みそラーメン 	○	たこやきチーズポテト きゅうりのピリ辛ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう たこ チーズ かつおぶし あおりのわかめ	ラーメン ごま油 ごま バター 油 じゃがいも てんぷん こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ ネギ しょうが コーン もやし にら きゅうり	562 24.5	
5 火	わかめごはん	○	銀鮭のゆうあん焼き 磯香あえ かきたま汁	たきこみわかめ ぎゅうにゅう さけ のり とうふ たまご	こめ ごま さとう てんぷん	しょうが ゆず はくさい えのきだけ こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ	590 27.6	
6 水	ごまごはん 	○	治部煮 焼きししゃも めった汁 *石川県郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ししゃも ぶたにく とうふ	こめ おぎ ごま油 こむぎこ ふん こんにやく じゃがいも さとう ごま油 さつまいも	ごぼう にんじん たけのこ だいこん こまつな	638 28.9	
7 木	◆ココア&きなごあげパン 	○	スコッチブロス くだもの(はるか)	きなご ぎゅうにゅう ペーコン とりにく たら	油 ミルクパン さとう オリーブ油 じゃがいも むぎ	せろり にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ はるか	554 21.9	
8 金	だいこんめし 	○	すいとん汁 むしさつまいも	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さつまいも	だいこん だいこん しょうが にんじん はくさい ほしいたけ えのきだけ こまつな	553 18.6	
11 月	四湖豆腐丼	○	ひじきとツナのサラダ 中華風コンソープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ツナ ヒジキ ペーコン とりにく たまご	こめ おぎ 油 さとう ぐず さとう ごま油 てんぷん	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほしいたけ トマト ネギ きゃべつ きゅうり コーン きりぼしだいこん たまねぎ クリームコーン もやし こまつな	600 27.0	
12 火	こまつなマヨトースト	○	チキンピーズ くだもの(不知火)	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいず	くろざとうパン じゃがいも マヨネーズ 油 さとう バター こむぎこ	たまねぎ こまつな せろり にんじん マッシュルーム しらぬい	617 25.1	
13 水	おぎごはん	○	とびうおハンバーグ ミモザサラダ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とびうお とうふ たまご	こめ おぎ 油 さとう ぼんご あぶら	たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ きゅうり こまつな はくさい えのきだけ	599 27.2	
14 木	◆五目あんかけやきそば 	○	ハニーサラダ ミックスフルーツ	ぶたにく エビ イカ ぎゅうにゅう	油 むしちゅうかめん さとう てんぷん ぐず 油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ しめじ はくさい もやし こまつな きゃべつ きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	573 23.1	
15 金	大豆入りチャーハン	○	◆あげぎょうざ ちんげん菜のスープ 	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	こめ 油 ごま油 ぎょうざのかわ	しょうが にんじん ネギ たまねぎ にら にんにく えのきだけ チンゲンサイ	633 24.1	
18 月	カレーピラフクリームソースかけ	○	ごまドレッシングサラダ くだもの(いちご)	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ バター 油 こむぎこ じゃがいも さとう ごま	にんじん せろり たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり ホールコーン いちご	594 18.2	
19 火	けんちんうどん	○	ぼたもち 糸かんてんのごま酢あえ 	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう きなご あずき かんてん	ごま油 さいも うどん もちごめ こめ さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな はくさい もやし きゅうり	579 22.5	
21 木	お赤飯 	○	鶏肉のからあげ きゃべつのレモンソース お祝いすまし汁	ささぎ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	もちごめ こめ ごま 油 てんぷん さとう	しょうが にんにく きゃべつ だいこん きゅうり にんじん レモン たまねぎ こまつな	640 26.0	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

## ～お知らせ～

- ・3月21日(木)は給食最終日です。
- ・3月は口座引き落としがありません、給食費未納分につきましては現金を直接学校へ3月8日(金)までにご持参ください。ご協力をお願いいたします。

春の足音が聞こえてきました。今年度は食材が大きく高騰し献立作りに影響がありました。今年度最後のヶ月は栄養価を満たしつつ、子供たちに人気のメニューをたくさん取り入れました。そして締めくくりに3月は給食時間の自分を振り返る期間にしていきたいと思います。





