



3月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

ひ	ようひ	ぎゅうにゅう	しゅしょく 主食	ふくさい(しるもの) 副菜(汁物)		おもなさいりょうめい			中学年 1学年- たんぱくしつ しじつ えんぶん
				デザート	あかのなかま 血(ち)や肉(にく)になる	きいろのなかま 熱(ねつ)や力(ちから)の もとなる	みどりのなかま 体(からだ)のちようしを 整(ととの)える		
1	水	○	6年生お楽しみ給食 ハヤシライス	ひよこまめとツナのサラダ	いちご	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ザラメ さんおんとう こめこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	676 kcal 18.1 g 25.2 g 1.7 g
2	木	○	好きな給食 あげパン	じゃこわかめサラダ ビーンズチャウダー	りんご	ぎゅうにゅう わかめ ハム ちりめんじゃこ ベーコン なまクリーム レンズまめ ぶたにく	あぶら さとう むえんコッパン グラニューとう じゃがいも ごま こめこ ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく パセリ りんご	660 kcal 23.9 g 24.2 g 1.4 g
3	金	○	行事食「ひな祭り」 ひなまつりずし	はんぺんのすましじる	さんしょく しらたま ポンチ	とりにく あぶらあげ えび たまご とうふ ぎゅうにゅう はんぺん わかめ	こめ さとう あぶら しらたまこ	ほししいたけ たけのこ にんじん れんこん ねぎ えだまめ えのきたけ こまつな いちご ももかん みかんかん パインかん	601 kcal 21.8 g 13.6 g 1.8 g
6	月	○	ごはん(さがびより)	サケのかんこくふうみそやき パンサンスー キムチゲスープ		ぎゅうにゅう サケ みそ たまご わかめ ぶたにく とうふ ハム	こめ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ ごま	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが はくさい キムチ ねぎ ニら	611 kcal 26.8 g 21.4 g 2.0 g
7	火	○	ツナマヨトースト	アメリカンサラダ イタリアンスープ	バナナ	ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご こなチーズ	むえんしょくパン あぶら さとう エッグケアマヨ さんおんとう パンこ じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう バナナ	676 kcal 28.2 g 31.3 g 2.1 g
8	水	○	6-1 斎藤進太郎さんが考えた献立 ライスコロケ	いとかんてんサラダ やさいのスープに	みかん	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ハム いとかんてん ぶたにく ひよこまめ ウィナー	あぶら こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも さんおんとう パンこ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり セロリ とうもろこし みかん	616 kcal 19.6 g 22.7 g 2.3 g
9	木	○	郷土料理「東京都」 ふかがわめし	わかさぎのかんろに さつまいもとりんごのあまに ちゃんこじる		あさり あぶらあげ のり ぎゅうにゅう わかさぎ なまあげ とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さんおんとう こめこ でんぶん ごまあぶら こんにゃく さとう はちみつ さつまいも	しょうが ごぼう にんじん さやえんどう ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ りんご レモンじる	608 kcal 21.7 g 14.2 g 2.0 g
10	金	○	おたんじょう日給食 ミートソーススパゲティ	じゃがいものフレンチサラダ	いちご カスタード タルト	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	スパゲティ こむぎこ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも はちみつ タルト こめこ コーンスターチ パター	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトかん キャベツ きゅうり いちご	674 kcal 24.6 g 21.1 g 1.8 g
13	月	○	好きな給食 ごはん(ぎんがのしすく)	にくどうふ カリカリあぶらあげサラダ	みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	こめ あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし みかん	642 kcal 21.9 g 25.1 g 1.7 g
14	火	○	ごはん(もりのくまさん) さけわかめふりかけ	うのはなたまごやき きんぴらサラダ じゃがいものみそしる		サケ わかめ ぎゅうにゅう とりにく おから たまご みそ ベーコン なまあげ	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう エッグケアマヨ さんおんとう じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	605 kcal 23.3 g 19.8 g 2.1 g
15	水	○	世界の料理「イタリア」 てづくり チーズフォカッチャ	ズッパ・ディ・ペッシ (ぎょかいのトマトスープ) インサラータ・ディ・ポッロ (チキンのサラダ)	オレンジ	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン たら イカ えび とりにく	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう おしむぎ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	599 kcal 29.3 g 22.1 g 2.1 g
16	木	○	6-3 船倉想太さんが考えた献立 レンズまめの ドライカレーライス	ABCスープ	フルーツ ポンチ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ こめこ ABCマカロニ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ とうもろこし パセリ ももかん みかんかん パインかん りんご	665 kcal 20.3 g 17.1 g 1.8 g
17	金	○	ごはん(ササニシキ) わかめのジュージュ	さかなのしおこうじやき アーモンドあえ じゃがいものそばろに		わかめ しらす ぎゅうにゅう まだい ぶたにく なまあげ	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま あぶら アーモンド こんにゃく でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん	665 kcal 29.0 g 18.2 g 2.2 g
20	月	○	ベーコンと ひじきのピラフ	ささみのカレーピカタ サケのこめこチャウダー	いちご	ベーコン ひじき ぎゅうにゅう ささみ たまご とうにゅう だっしぶんにゅう なまクリーム サケ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ エッグケアマヨ じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ パセリ いちご セロリ ほうれんそう	663 kcal 31.2 g 21.3 g 2.3 g
22	水	○	6年生卒業お祝い給食 くりいりおせきはん	とりにくのからあげ わふうこまつなサラダ えのきたけのうまみじる	卒業 みかん	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ わかめ	こめ もちごめ くり あぶら でんぶん こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ にんじん こまつな だいこん みかん えのきたけ とうもろこし	664 kcal 28.6 g 20.7 g 2.3 g

★献立は食材料購入の都合により変更することがありますのでご了承ください。

3月分 15回

1日「6年生お楽しみ給食」

6年生は特別メニューです♪

☆コーンピラフ

☆ビーフシチューのパイつつみ

☆ひよこまめとツナのサラダ

☆いちご

15日「世界の料理～イタリア～」

◎イタリア料理のサラダ(前菜)の多くは、材料を焼いたり、揚げたり、ゆでたりして火を通します。そして、オリーブオイルやソースなどでマリネして(あえて)食べます。

◎魚や貝などをトマトで煮込んだスープで、イタリア・ナポリの漁師料理です。

給食室のチーフが考えた料理です♪