

日	曜	献立名		牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品
		主食	おかず・デザート					
1	金	大根入り 和風うどん	豆あじの からあげ	○	【6年生アイドメニュー】6年生が家庭科の学習で考えたメニューを給食で再現。6年2組1班考案「大根入り回鍋肉丼」です。	豚肉 みそ 豆あじ 卵 粉寒天	米 麦 揚げ油 片栗粉 ごま油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	揚げ こんにゃく 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ 大豆もやし 玉ねぎ きくらげ 小松菜 みかん缶
4	月	とりそぼろ ちらし寿司	とり肉の みそカツ	○	【行事食】ひな祭りにちなんだ菱餅を外郎で作りました。外郎と同じ名古屋名物のみそカツも一緒にどうぞ。	とり肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま 小麦粉 片栗粉 パン粉 米粉	揚げ 干しいたけ 人参 大根 さやいんげん ねぎ 小松菜 いちご
5	火	麦ごはん 鉄火みそ	いわしの つくね焼き	○	普通「みそ」は調味料として利用しますが「鉄火みそ」は、みそ自体を食べる料理です。みその原料となる大豆が入っています。	大豆 みそ とり肉 いわし すり身 のり おから 生揚げ 揚げ 油あげ	米 麦 揚げ油 砂糖 ごま 水あめ 片栗粉 すりごま じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ 揚げ物 もやし きゅうり 人参 はるか
6	水	黒砂糖 あげパン	ししゃもの ガーリック焼き	○	【かみかみメニュー】かみかみメニュー定番のししゃもを、この日の香りいっぱいの揚げパンで食べやすくしました。頭もしっぽもよくかんで。	ししゃも 卵 豚肉 豆腐	パン 揚げ油 黒砂糖 グラニュー糖 小麦粉 パン粉 ビーツ ごま油	こんにゃく 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ ほうろく グレープフルーツ
7	木	鯛めし	さわらの 白みそかけ	○	【卒業おめでとうメニュー①】日本では、昔からお祝い事の時には「おめでたい」につながる魚の「鯛」を食べてきました。	真鯛 さわら みそ パン	米 麦 砂糖 揚げ油 じゃがいも そうめん	人参 小ねぎ 揚げ物 こんにゃく 玉ねぎ 菜花 和風うどん ねぎ 小松菜 デコポン
8	金	きつねうどん	マスのザンギ	○	【6年生アイドメニュー】「ザンギ」と「べこもち」は、6年3組6班考案の北海道メニュー。「ザンギ」とはから揚げのこと。	油あげ マス	砂糖 うどん 片栗粉 揚げ油 ごま油 白玉粉 上新粉 黒砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 揚げ物 キャベツ 和風うどん
11	月	麦ごはん のりとアリの つくだ煮	ぎせい豆腐	○	【東京メニュー】東京の今と昔の特産品を集めました。のり・あさり・明日葉・むろあじは東京の味です。	のり 揚げとり肉 卵 豆腐 卵 おから 揚げ みそ	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま油 片栗粉	揚げ物 玉ねぎ 人参 干しいたけ 明日葉 小松菜 キャベツ ねぎ 大根 いちご
12	火	ひよこ豆の ドライカレー	リンゴ入り キャロット ディッシュ	○	【6年生アイドメニュー】6年3組5班考案の「リンゴ入りキャロットディッシュ」です。季節の果物と野菜が入った揚げ物です。	豚肉 とり肉 ひよこ豆 豆乳	米 麦 揚げ油 砂糖 黒砂糖 オートミール 小麦粉 ごま	揚げ物 こんにゃく 和風うどん 玉ねぎ 人参 大根 グリーンピース 揚げ物 りんご 揚げ物
13	水	麦ごはん	お豆腐入り デミハンバーグ	○	江戸川区の今と昔の特産品がコラボした和え物です。今の特産品の小松菜に、昔の特産品である、のりの香りがおいしい和え物です。	とり肉 豚肉 豆腐 おから 豆乳 のり 油あげ みそ	米 麦 揚げ油 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ トマト 揚げ物 えのきたけ 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ はるか
14	木	ポテトドッグ パン	かみかみ ごぼうスナック	○	【かみかみメニュー】かみかみメニューのある野菜のごぼうを、スナック感覚で食べられるように、油で揚げました。よくかんで歯や歯茎を丈夫に。	揚げ物 ビーツ 豚肉 豆腐 卵	パン じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり えのきたけ 揚げ物 しめじ 小松菜
15	金	麦ごはん	さばのみそ煮	○	江戸川区の特産品の小松菜を入れたじゃがいもで作ったお餅の「じゃがもち」は、給食室の手作りです。	サバ みそ とり肉 わかめ 油あげ	米 麦 砂糖 揚げ油 片栗粉 じゃがいも	揚げ物 人参 もやし 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ だんかん
18	月	カレーライス	温野菜サラダ	○	【卒業おめでとうメニュー②】6年生の卒業をお祝いして、紅白のデザート。昔から日本ではお祝いの時に紅白の飾りや食べものでお祝いをします。	豚肉 粉チーズ 粉寒天	米 麦 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま	こんにゃく 揚げ物 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり フロッキー 和風うどん アボカド ユース みかん缶
19	火	お赤飯	ぶりの おろしだれ焼き	○	【卒業おめでとうメニュー③】6年生の卒業をお祝いして「お赤飯」と紅白のなます。魚は成長ごとに名前が変わる出世魚。	揚げ物 ぶり 和風 豚肉 大豆 油あげ みそ	米もち米 ごま 砂糖 揚げ油 じゃがいも	大根 人参 きゅうり りんご ごぼう ねぎ 小松菜 いちご
21	木	とりごぼう ピラフ	和風 おからコロッケ	○	【リザーブ給食】おなか元気ランチ	とり肉 ひじき おから パン	マヨネーズ 米 麦 揚げ油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 パン粉 ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし トマト デコポン
		さばマヨ カレートースト	大豆入り ライスコロッケ	○	【リザーブ給食】骨元気ランチ	さば ビーツ とり肉 大豆 揚げ物	パン 揚げ油 マヨネーズ 小麦粉 米 片栗粉 パン粉 ごま油	こんにゃく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 揚げ物 いちご

今月の平均：エネルギー⇒615kcal たんぱく質⇒25.7g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

※江戸川区の栄養計算システムの更新に伴い10月から、現時点でもっとも正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値による計算となり、エネルギーが低く算出される傾向があります。給食の内容や摂取量は今までと変更はありませんので、ご承知おきください。

3月の 目標	決まりを守って楽しい会食にしよう
-----------	------------------

〇食器を持って食べたり、ひじをつかずに食べたり、食事のマナーに気を付けて、お互いに気もちよく食べられるようにしましょう。

今年度最後の月になりました。4月からの給食はどうでしたか。きっと初めて食べるものや、今まで味わったことのない味、苦手な味など、様々だと思えます。給食の時間に教室をまわっていると、苦手な食品が入っているからと、一切箸をつけずにいる児童に「少しでいいから味見してみてください」と声をかけてきました。すると、児童によっては勇気を出して食べることで、苦手意識を克服できたり、食べてみたらおいしく感じられ、全部食べることができたりしました。給食で様々な味や食品を経験することが、食の「学習」になり、体とともに味覚も成長します。これからも、給食を通して大きく成長してほしいと思っています。



今年度最後の給食はリザーブ給食

3月21日(木)は、リザーブ給食です。
今年度最後のリザーブ給食は、主食・主菜・デザートが違う2種類のランチセットから事前に予約(リザーブ)します。
どちらのランチにするか、よく考えておきましょう。

おうちの方へおねがひします

今年度の給食が21日(木)で終了します。この日に給食当番だった児童が、白衣を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いします。そして、25日(月)の修了式までに、学校に持たせてください。今回は次の学年に引き継ぎますので、忘れないようにお願いします。