



日	曜日	献立	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
1	金	保健委員会/クエスト給食 キムチチャーハン たまごわかめのスープ りんご	○	豚肉 大豆 牛乳 わかめ 豆腐 たまご	精白米 麦 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし 人参 キムチ 小松菜 玉葱 だけのこ えのき りんご	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g	1日の給食は保健委員会が考えてくれた献立です。よく考えて作ってくれたメニューなので、しっかりと味わって食べましょう！
4	月	ひなまつり給食 ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ キャベツのみそ汁 ひな祭り寒天ポンチ	○	鮭 たまご のり 牛乳 ちくわ みそ 油揚げ あおのり わかめ 寒天 豆乳	精白米 さとう 油 小麦粉	椎茸 人参 れんこん 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 みかん りんご	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	
5	火	6年生卒業お祝い給食 ポテトチーストースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ パナ マドレーヌ(6年生のみ)	○	豆乳 チーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆 たまご	食パン じゃがいも マヨネーズ 油 さとう 小麦粉 バター	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン パナナ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	7日は「えどちゃんあんかけ丼」を提供します。これは江戸川区の特産品である小松菜を使ったあんかけ丼です。
6	水	ごはん イカのアーモンドフライ 小松菜とツナの甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	○	牛乳 イカ ツナ 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 小麦粉 アーモンド パン粉 油 じゃがいも さとう	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのき デコボン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g	
7	木	えどちゃんあんかけ丼 キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁	○	豚肉 生揚げ 牛乳 さつまいも かつお 油揚げ みそ 豆乳 わかめ	精白米 麦 油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 白菜 だけのこ 小松菜 キャベツ もやし 玉葱 しめじ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	13日はバースデー給食です。3月がお誕生日の皆さん、おめでとうございます！この日は中国料理なので、3月が誕生日の皆さんをお祝いして、中華風のケーキである「マラカオ」を提供します。
8	金	ごはん わかめとじゃこのおかか炒め ししゃもの竜田揚げ 大根の和え物 豚汁 りんご	○	わかめ おかか ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 麦 ごま油 ごま さとう 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 もやし 小松菜 ごぼう しめじ りんご	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	14日は「菜の花」を使った和え物を提供します。今がちょうど旬の美味しい時期です。「菜の花」は見ただけでも綺麗な花ですが、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれた栄養たっぷりの食品です！
11	月	チリビーンズチースドッグ マカロニサラダ 鮭のクリームスープ	○	大豆 豚肉 チーズ 牛乳 鮭	無塩パン 油 小麦粉 マカロニ さとう じゃがいも	玉葱 人参 パセリ きゅうり キャベツ 小松菜 にんにく	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.0 g	14日は「菜の花」を使った和え物を提供します。今がちょうど旬の美味しい時期です。「菜の花」は見ただけでも綺麗な花ですが、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれた栄養たっぷりの食品です！
12	火	群馬県の郷土料理/セレクト給食 豆腐めし 厚焼き玉子 揚げじゃがいもの甘辛煮 または じゃがいもの磯揚げ こしね汁	○	豆腐 油揚げ 牛乳 しらす たまご 豚肉 みそ あおのり	精白米 麦 油 さとう でん粉 小麦粉 こんにゃく	人参 しめじ 椎茸 玉葱 ねぎ ごぼう 白菜 えのき ほうれん草	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	14日は「菜の花」を使った和え物を提供します。今がちょうど旬の美味しい時期です。「菜の花」は見ただけでも綺麗な花ですが、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれた栄養たっぷりの食品です！
13	水	世界の料理・中国/バースデー給食 チャーチャー麺 中華コーンスープ マラカオ(中華風ケーキ)	○	豚肉 大豆 みそ 牛乳 たまご 豆乳	中華めん 油 さとう でん粉 小麦粉 黒砂糖	しょうが 椎茸 人参 玉葱 チンゲン菜 コーン 干しぶどう	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	14日は「菜の花」を使った和え物を提供します。今がちょうど旬の美味しい時期です。「菜の花」は見ただけでも綺麗な花ですが、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれた栄養たっぷりの食品です！
14	木	ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	○	牛乳 鯖 かまぼこ おかか 豚肉 生揚げ	精白米 麦 さとう でん粉 ごま 油 こんにゃく さといも	しょうが 菜ばな 人参 かぶ キャベツ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 小松菜 清見オレンジ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	19日は給食室で手作りしたパンを提供します。今回はごまが入った「セサミパン」です。
15	金	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース セサミポテトサラダ かぶのスープ	○	エビ イカ ツナ 牛乳 レバー 大豆 鶏肉	バター 精白米 麦 油 でん粉 さとう じゃがいも ごま	玉葱 パセリ しょうが 人参 きゅうり コーン キャベツ かぶ 小松菜	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	
18	月	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	豚肉 エビ 豆腐 うす卵 牛乳 鶏肉 寒天 豆乳	精白米 麦 油 青 さとう でん粉 ごま ごま油	しょうが にんにく 椎茸 人参 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり いちご	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g	
19	火	手作りセサミパン 豚肉のスープ煮 ツナサラダ	○	豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	強力粉 ごま さとう 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも	人参 玉葱 白菜 パセリ キャベツ 小松菜	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 1.8 g	
21	木	鶏肉のすき煮丼 ほうれん草とじゃこのごま和え 五目みそ汁 清見オレンジ	○	鶏肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ みそ わかめ	精白米 麦 ごま油 しらたき さとう でん粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 白菜 ねぎ 椎茸 小松菜 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 清見オレンジ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g	

給食実施回数：14回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、右のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家族が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ家族のみんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康的な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い