



3月 予定こんだて表



| 日 曜 | こんだてめい | | | ざいりょう | | | えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------------------|----|---|---|---|--|--|
| | 主食 | 牛乳 | おかず・デザートなど | あか 血や肉、骨になる | きいろ 熱や力になる | みどり 体の調子を整える | |
| 3月 | ★ひなまつり献立 おしちらしずし | | わかさぎのからあげ もやしのごまあえ こまつなのすましじる きよみオレンジ | たまご、サケ、ぎゅうにゅう、わかさぎ、とりにく、かまぼこ、きぬごしどうふ | こめ、むぎ、さとう、あぶら、こめこ、こむぎこ、あぶら、ねりごま、ごま、こんにやく | れんこん、かんぴょう、しいたけ、にんじん、さやいんげん、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、きよみオレンジ | 577 kcal 28.0 g 18.4 g 2.7 g |
| 4火 | ごはん | | サケのマヨネーズやき こまつなのおひたし だいこんとはくさいのみそしる | ぎゅうにゅう、サケ、ちくわ、おおか、なまあげ、みそ、みそ、わかめ | こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、さとう、さといも | キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、はくさい | 558 kcal 25.0 g 21.0 g 2.0 g |
| 5水 | ★6年2組家庭科献立 パンシチュー | | コールスロー やさしいスープ いちご | とりにく、とうにゅう、チーズ、ぎゅうにゅう、ウィンナー | カップパン、あぶら、バター、こむぎこ、マカロニ、さんおんとう、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はくさい、きゅうり、ホールコーン、あかパプリカ、パプリカ、こまつな、いちご | 559 kcal 22.5 g 24.2 g 2.8 g |
| 6木 | ★6年3組家庭科献立 ごはん | | ぶたのしょうがやき ほうれんそうとわかめのあえもの なめこじる まっちゃんぎゅうにゅうかんてん | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ちくわ、あぶらあげ、こなかんてん、ぎゅうにゅう、とうにゅう | こめ、むぎ、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、さとう | たまねぎ、しょうが、にんじん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、だいこん、なめこ、ねぎ | 573 kcal 22.8 g 19.2 g 1.9 g |
| 7金 | ★東京都郷土料理 ふかがわめし | | ぎせいどうふ いとかんてんとこまつなのあえもの だいこんとじゃがいものみそしる | あさり、あぶらあげ、きざみのり、ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたにく、たまご、いとかんてん、みそ、みそ | こめ、むぎ、さんおんとう、あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも | しょうが、ねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、はくさい、こまつな | 573 kcal 26.2 g 20.9 g 2.8 g |
| 10月 | ★6年1組家庭科献立 さんしょくどん | | キャベツとコーンのあえもの とんじる きよみオレンジ | とりにく、だいたい、たまご、ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、もめんどうふ、みそ、みそ | こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、あぶら、ごま、ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく | たまねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、ごぼう、だいこん、ねぎ、きよみオレンジ | 631 kcal 29.5 g 22.3 g 2.3 g |
| 11火 | ごはん ごまじゃここまつなふりかけ | | とりにくとどうふのつくねあげ くきわかめときりぼしのあえもの こんさいのみそしる いちご | ちりめんじゃこ、おおか、ぎゅうにゅう、とりにく、だいたい、もめんどうふ、くきわかめ、ハム、あぶらあげ、みそ | こめ、むぎ、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、パンこ、でんぶん、あぶら、さつまいも | こまつな、しょうが、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、いちご | 621 kcal 26.5 g 22.6 g 2.1 g |
| 12水 | みそやさいラーメン | | ちゅうかひじきサラダ あおりのポテト&だいたい | とりにく、みそ、まめみそ、ぎゅうにゅう、ひじき、だいたい、あおりのり | ごま、ごまあぶら、ちゅうかめん、あぶら、さんおんとう、アーモンド、でんぶん、じゃがいも | にんにく、しょうが、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、きゅうり | 569 kcal 23.8 g 24.5 g 2.7 g |
| 13木 | ごはん | | さばのごまだれやき なのはなのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ | ぎゅうにゅう、サバ、おおか、ぶたにく、なまあげ | こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、すりごま、ねりごま、あぶら、こんにやく、さといも | しょうが、なばな、こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン、ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、きよみオレンジ | 584 kcal 26.9 g 20.2 g 2.0 g |
| 14金 | とうふとえびのうまにどん | | ちゅうかサラダ いちごあん仁 | ぶたにく、むきえび、もめんどうふ、うずらたまご、ぎゅうにゅう、こなかんてん、とうにゅう | こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ、ごま、さとう | しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、いちご | 591 kcal 24.6 g 17.7 g 1.6 g |
| 17月 | ★セレクト給食 ごはん | | Aいかのアーモンドフライ Bメンチカツ こまつなとツナのあまぎあえ じゃがいものみそしる デコボン | ぎゅうにゅう、イカ、ツナ、あぶらあげ、みそ、わかめ、ぶたにく | こめ、むぎ、こむぎこ、アーモンド、パンこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも | キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、にんにく、だいこん、えのきたけ、デコボン | 597 kcal 25.4 g 19.3 g 1.8 g |
| 18火 | 2しょくあげパン(きなこ・ココア) | | にくだんごとはるさめスープ きりぼしだいこんのちゅうかあえ | きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい | パン、あぶら、さとう、パンこ、はるさめ、ごまあぶら | しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、きりぼしだいこん、もやし、しょうが、にんにく | 582 kcal 21.9 g 27.6 g 2.0 g |
| 19水 | カレーライス | | こまつなサラダ フルーツかんてんポンチ | ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、こなかんてん | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう | しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかんかん、パインかん、おうとうかん | 632 kcal 22.1 g 19.4 g 1.7 g |
| 21金 | ★卒業・進級お祝い献立 せきはん | | とりのからあげ こまつなのおかかあえ かまぼこのすましじる きよみオレンジ | ささげ、ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、おおか、かまぼこ | もちごめ、こめ、ごま、でんぶん、こめこ、あぶら、じゃがいも | しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、えのきたけ、ねぎ、きよみオレンジ | 562 kcal 25.9 g 16.9 g 2.4 g |

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー588kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当量 2.2g
 ※3月の給食指導目標 1年間の反省をしよう。
 ※3日(月)ひなまつり献立、ちらしずしと桃の花のかまぼこを使った献立です。
 ※7日(金)東京都の郷土料理、深川めしと糸寒天を使用した献立を提供します。
 6年生は遠足のため給食はありません。
 ※5日(木)と6日(金)と10日(月)は6年生が家庭科の授業で考えた献立です。
 ※17日(月)はセレクト給食です。イカのアーモンドフライかメンチカツから好きなものを選びます。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

