

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
3月	さけらし寿司 行事食(ひなまつり)	○	がんもどきのにも あられふのお吸い物	油あげ さけ ★たまご がんもどき こおりどうふ どうふ かまぼこ	米 三温糖 油 こんにやく まりふ じゃがいも	れんこん にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん さやえんどう えのき ねぎ	酢 塩 みりん しょうゆ 酒 だしー昆布 かつお節	582 kcal 30.3 g 2.1 g
4火	のりごはん ☆6メシ☆第一弾	○	レバーの甘辛あげ チョレギサラダ わかめスープ	おかか のり ぶたレバー わかめ	米 麦 でん粉 油 上新粉 さとう 白ごま ごま油 はるさめ じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ きゅうり にんにく えのき はくさい ねぎ	みりん 酢 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう だしーとりがら	549 kcal 24.4 g 2.3 g
5水	ひじきツナごはん ☆6メシ☆第二弾	○	さけのマヨパンこやき 青大豆と野菜の和え物 卵とわかめのふわふわ汁 せとか	ひじき 油あげ ツナ サケ 青大豆 おかか ★たまご わかめ	米 麦 三温糖 マヨネーズ(卵不使用) ★パン粉 油 ごま油 さとう すりごま	切干しいたけ こん もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ せとか	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 からし 酒 だしーかつお節	639 kcal 30.4 g 2.4 g
6木	ふりかけごはん ☆6メシ☆第三弾	○	さばの南部やき いそべ和え みそ汁 しらぬい	おかか あおのり サバ きざみのり 油あげ 白みそ	米 麦 白ごま 黒ごま	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん ねぎ しらぬい	しょうゆ みりん 酒 だしーかつお節	579 kcal 28.6 g 1.9 g
7金	ごはん なかよし給食	○	とり肉のてりやき さばの文化干し じゃがバター 小松菜いため いちご	とり肉 サバ文化干し あおのり ツナ	米 麦 黒ごま じゃがいも バター 油	たまねぎ キャベツ えのき ホールコーン にんじん こまつな いちご	塩 酒 塩こうじ しょうゆ みりん こしょう	594 kcal 24.5 g 1.9 g
10月	チキンブラオ ☆6メシ☆第四弾	○	ツナサラダ ポタージュ ミスティ	とり肉 ヨーグルト ツナ 豆乳 牛乳 生クリーム	米 油 バター マヨネーズ さとう ★小麦粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな かぼちゃ	コリアンダー 粉チーズ 塩 こしょう カレー粉 がらマサラ シナモン 酢 パセリ ベーキングパウダー だしーとりがら	600 kcal 21.2 g 1.5 g
11火	ごはん 卒業バイキング(6-1)	○	ぶりのしょうがやき 野菜のシャキシャキいため 白菜のごまみそ汁 はるか	ぶり ウィンナー とうふ 白みそ	米 麦 油 じゃがいも ねりごま	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ はるか	塩こうじ しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だしーさば節	564 kcal 26.1 g 1.9 g
12水	リザーブ給食 ・きなこあげパン ・ココアあげパン ・カレーあげパン	○	ぶた肉と大豆のトマトにこみ キャベツのガーリックソテー バナナ	きな粉 ぶた肉 大豆 ベーコン 粉チーズ	★コッペパン 油 さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト缶 エリンギ ホールコーン キャベツ こまつな バナナ	塩 ケチャップ 中濃ソース こしょう パルメザン粉 ココア カレー粉	551 kcal 24.6 g 2.5 g
13木	ごはん 卒業バイキング(6-2)	○	ししゃものねぎソース じゃがいものそぼろあん かきたま汁 たんかん	ししゃも とりひき肉 とうふ ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま 油 じゃがいも でん粉	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが だいこん えのき こまつな たんかん	酒 しょうゆ 酢 一味とうがらし 塩 みりん こしょう だしーかつお節	573 kcal 28.8 g 2.4 g
14金	こまつなのふりかけごはん ☆6メシ☆第五弾	○	こまつなのジャンボぎょうざ やき肉サラダ たまごスープ	おかか とりひき肉 ぶた肉 ★たまご わかめ	米 麦 ごま油 白ごま でん粉 ★ぎょうざの皮 油 三温糖	こまつな しょうが にんにく キャベツ にも もやし にんじん たまねぎ ねぎ	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん 酢 だしーとりがら	590 kcal 22.3 g 1.9 g
17月	手作りあんパン たんじょうび給食	○	さつまいものシチュー フレンチサラダ	牛乳 小豆 ぶた肉 レンズマメ 豆乳 生クリーム	★強力粉 さとう 油 バター 黒ごま 米粉 さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ ホールコーン きゅうり	パン酵母 塩 こしょう 酢 だしーとりがら	633 kcal 24.2 g 1.9 g
18火	かきたまうどん 行事食(春分の日)	○	こうやどうふのものにも 二色ミニおはぎ	とり肉 油あげ ★たまご さつまいも こおりどうふ きな粉	★うどん さとう でん粉 こんにやく じゃがいも 三温糖 米もち米 黒ごま	しめじ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ だいこん 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 だしー昆布 かつお節	591 kcal 26.4 g 2.3 g
19水	ごはん ☆6メシ☆第六弾	○	お絵かきハンバーグ かみかみきんぴら もやしとえのきのみそ汁	ぶたひき肉 おから とりひき肉 豆乳 くきわかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 ごま油 こんにやく 三温糖 白ごま じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん えのき もやし	こしょう 塩 酒 ケチャップ しょうゆ だしーさば節	552 kcal 24.0 g 2.0 g
21金	チキンカレー	○	ハムのサラダ 紅白玉フルーツポンチ ミルメーク	とりひき肉 とり肉 ハム とうふ	米 麦 油 じゃがいも バター ★小麦粉 さとう 白玉粉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな レモン 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 いちご	ケチャップ トマトソース 中濃ソース ウスターソース 赤りん 塩 カレー粉 こしょう 酢 からし しょうゆ ミルメーク だしーとりがら	658 kcal 21.6 g 1.8 g

今月の平均栄養価 エネルギー:589kcal たんぱく質:25.5g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 1年間を振り返って楽しい食事しよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



6年生が考えた献立“6メシ”

6年生の家庭科で、給食の献立を考える学習を行いました。名付けて「6メシ」!今年も魅力的な献立がたくさん集まりました。その中から、料理としてのバランスや栄養バランス、献立のポイントなどを考慮して6つの献立を選びました。こだわりの詰まった「6メシ」をぜひ楽しみにしてみてください。

3/12は“リザーブ給食”

リザーブとは“予約”という意味で、事前に自分の食べたいメニューを選びます。今年度のリザーブ給食は、小岩小学校で人気No1のあげパンです!定番のきなこ・ココア味に加えて、新作のカレー味も用意しました。どちらを選んだのか、ご家庭で話題にしてみてください。