



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	2色そばろ井 行事食(節分)	○	いわしのつみれ汁 きなこ豆	★たまご とりひき肉 こおり豆腐 白みそ いわしすり身 大豆 たらすり身 きな粉	米 麦 油 さとう でん粉 三温糖	こまつな しょうが にんじん たまねげ しょうが ねぎ だいこん	みりん 塩 酒 しょうゆ こしょう だしーかつお節	615 kcal 30.5 g 1.9 g
4火	ソースやきそば	○	レバーとポテトのカレー風味 ABCスープ はるみ	ぶた肉 あおのり ぶたレバー	★中華めん 油 上新粉 でん粉 じゃがいも ★7ルファットマカロニ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが こまつな はるみ	ウスターソース 塩 中濃ソース しょうゆ こしょう オイスター 酒 しょうゆ 粉 だしーとりがら	563 kcal 27.1 g 2.8 g
5水	魚沼産コシヒカリ 郷土料理(新潟県)	○	栃尾のあぶらげ さつまあげのいりに のっぺ	生あげ おかか ぶたひき肉 かまぼこ さつまあげ	米 油 しらたき 三温糖 白ごま でん粉 こんにやく さといも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん だいこん さやえんどう	しょうゆ みりん 酒 一味とうがらし 塩 だしーほたて貝柱	561 kcal 23.5 g 1.7 g
6木	ごはん マナー給食(6-1)	○	きゃべつとぶた肉のみそいため わかめスープ みかん	ぶた肉 生あげ 赤みそ なると わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 すりごま でん粉 はるさめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ みかん	豆板醤 酒 塩 しょうゆ こしょう ★テンメンジャン だしーとりがら	552 kcal 23.4 g 2.2 g
7金	フレンチトースト	○	トマトシチュー 小松菜のガーリックソテー りんご	★たまご 牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	★食パン さとう バター 油 米粉 じゃがいも オリーブ油	セロリー たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 にんにく エリンギ ホールコーン こまつな りんご	バニラエッセンス 塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース パブリカ粉 だしーとりがら	555 kcal 23.3 g 2.1 g
10月	ごはん	○	ぶりのねぎソース 切干大根のもの かぶとわかめのごまみそ汁	ぶり 油あげ ちくわ 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 油 ねりごま じゃがいも 白すりごま かぶ	しょうが ねぎ にんじん 切干しいたけ たまねぎ 干しいたけ はくさい かぶ	塩こうじ しょうゆ 一味とうがらし 酢 酒 だしーかつお節	590 kcal 27.4 g 2.4 g
12水	うめ茶づけ	○	ちくぜんに ずんだ白玉	とり肉 こおり豆腐 豆腐	米 麦 白 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも 白玉粉 さとう	カリカリ梅 しそ ごねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん さやえんどう 干しいたけ えだまめ	酒 塩 しょうゆ みりん だしーかつお節 昆布	583 kcal 23.6 g 1.8 g
13木	おろしぶた井 マナー給食(6-2)	○	野菜のごましょうゆ和え 白菜とワンタンのスープ	ぶた肉 おかか とり肉 生あげ	米 麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 ★ワンタンの皮	しょうが たまねぎ だいこん しら もやし キャベツ こまつな にんじん はくさい	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう オイスターソース だしーとりがら	549 kcal 24.3 g 2.4 g
14金	菜の花とベーコンの ペペロンチーノ	○	めひかりのスパイスあげ ミネストローネ とうふのブラウニー	ベーコン めひかり レンズまめ あさり 豆腐 牛乳	★スパゲッティ 油 オリーブ油 でん粉 三温糖 じゃがいも グラニューとう ふんとう ★小麦粉	にんにく とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ 菜ばな セロリー トマト缶	塩 こしょう 白ワイン ガーリックパウダー パブリカ粉 ココア オレガノ ケチャップ ウスターソース バジル粉 ベーキングパウダー だしーとりがら	649 kcal 28.6 g 2.6 g
17月	ごはん	○	あんかけ卵やき 切干大根のいためもの わかめのすまし汁 きよみオレンジ	豆腐 たらすり身 ★たまご ぶたひき肉 わかめ	米 麦 油 三温糖 でん粉 白ごま はるさめ ごま油 じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ にんじん 切干しいたけ もやし こまつな えのき ねぎ きよみオレンジ	塩 しょうゆ 酒 オイスターソース だしーかつお節	558 kcal 24.5 g 2.1 g
18火	キムチチャーハン かみかみ献立	○	すなごものからあげ もやしのちゅうか和え ピリからスープ いよかん	ぶた肉 なると すなごも	米 油 上新粉 でん粉 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キムチ もやし えのき はくさい こねぎ いよかん	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 みりん ラー油 だしーとりがら	549 kcal 23.9 g 2.7 g
19水	手作りやきカレーパン	○	かぼちゃのサラダ じゃがいものポタージュ	レンズまめ ツナ ぶたひき肉 ぶた肉 牛乳 豆乳 生クリーム	★強力粉 さとう 油 ★パン粉 じゃがいも さつまいも 精白米 バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	パン酵母 塩 ナツメグ カレー粉 ウスターソース 酢 ケチャップ こしょう だしーとりがら	605 kcal 21.9 g 2.0 g
20木	ごはん	○	いかのかりんあげ じゃがいものきんぴら もずくのかきたま汁	イカ 豆腐 もずく ★たまご	米 麦 でん粉 油 しらたき さとう じゃがいも 白ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ こしょう だしーかつお節	549 kcal 25.3 g 1.7 g
21金	マーボー大根丼	○	青大豆入りごまず和え オレンジ寒天クラッシュ	ぶたひき肉 大豆 赤みそ 豆みそ 豆腐 青大豆 粉寒天	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん もやし こまつな みかん缶 りんご缶 オレンジジュース ナタデココ	豆板醤 酒 酢 塩 しょうゆ みりん オイスターソース ★テンメンジャン	603 kcal 23.2 g 1.6 g
25火	ふりかけごはん	○	アジフライ うめドレッシングサラダ あおさのみそ汁	あおのり まあじ 油あげ 白みそ あおさ	米 麦 白ごま 油 ★小麦粉 ★パン粉 はちみつ 白すりごま じゃがいも	だいこん にんじん もやし こまつな ねりうめ たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 中濃ソース ウスター だしーかつお節	620 kcal 26.7 g 2.3 g
26水	フルーツレモントースト	○	ぶた肉と大豆のトマトにこみ キャベツとツナのソテー バナナ	ベーコン ぶた肉 大豆 ツナ	★食パン バター はちみつ オリーブ油 グラニュー糖 さとう じゃがいも	フルーツレモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ エリンギ キャベツ ホールコーン こまつな パナ	ケチャップ 塩 中濃ソース バジル こしょう	550 kcal 22.3 g 2.7 g
27木	ごはん	○	さばのみそに 小松菜のごまおか和え さわかんにわん しらぬい	サバ 赤みそ おかか ぶた肉	米 麦 三温糖 白すりごま 油	しょうが こまつな もやし にんじん えのき ごぼう たまねぎ だいこん 葉ねぎ しらぬい	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーかつお節	544 kcal 25.9 g 1.8 g
28金	カレーピラフ クリームがけ たんじょうび給食	○	フレンチサラダ 野菜チップ	ぶたひき肉 とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム	米 油 三温糖 米粉 バター さつまいも	たまねぎ ホールコーン しめじ キャベツ にんじん マッシュルーム(水煮) きゅうり かぼちゃ れんこん	ターメリック 塩 こしょう カレー粉 酢 だしーとりがら	572 kcal 17.6 g 1.7 g

今月の平均栄養価 エネルギー:576kcal たんぱく質:24.6g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 食事のマナーを守ろう

※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。

テーブルマナー給食

小岩小学校では、6年生を対象にテーブルマナー給食を実施しています。事前にテーブルマナーについて学び、実際にフルコースの料理を味わいます。メニューは、手作りパンやチーズケーキなど、心を込めて給食室で手作ります。

