



3月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとになる</small>	きいろ <small>熱や力への もとになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
3月		きなこあげパン 【好きな主食1位】	ごまポテサラダ えびだんごスープ くだもの(きよみオレンジ)	★飲用牛乳,きな粉,豚 ひき肉,むきエビ,ひじ き,おから	★ミルクパン,油,さと う,じゃがいも,ごま,ね りごま,ごま油,マヨ ネーズ(卵無),でん 粉,緑豆はるさめ	赤パブリカ,きゅうり,キャベ ツ,ねぎ,しょうが,にんじん, 玉葱,えのきたけ,はくさい, ごまつな,清見オレンジ	パン くだもの	サラダ	スープ	618 kcal 23.8 g 28.9 g 2.5 g	好きな主食1位はみんなが笑顔で頬 張る、甘いきなこあげパン。初めて 食べる1年生も虜になる一品です。
4火		チキンライス	チーズオムレツ ABCスープ 【好きなおかず1位】 くだもの(デコボン)	★飲用牛乳,鶏ごま,レ ンズ豆,★たまご,★ダ イスチーズ,ベーコン, 豚ばら,ひよこ豆	油,★バター,精白米, 粒麦,アルファベット マカロニ	にんじん,玉葱,マッシュルー ム,グリーンピース,えのきた け,キャベツ,ごまつな,デコ ボン	ライス	オムレ ツ	スープ	611 kcal 26.4 g 23.4 g 2.8 g	3年連続好きなおかず1位の「ABC スープ」は、ひよこ豆や野菜もたっぷり 入っています。アルファベットがかわい く、素材のうま味も凝縮した人気のスー プです。
5水		さんしょく そぼろどん	ごじる サイダーフルーツポンチ 【好きなデザート1位】	★飲用牛乳,鶏ひき肉, 凍り豆腐,★たまご,大 豆,油揚げ,白みそ,赤み そ,粉寒天	精白米,粒麦,さとう, 油,三温糖,白ごま, じゃがいも,板こんに ゃく	しょうが,ごまつな,もやし, にんじん,ねぎ,ぶどうジュ ース,みかん缶,★パン缶,★ もも缶	ごはん そぼろ	フルーツ	汁もの	596 kcal 26.4 g 18.6 g 2.5 g	夏休み前に年1回おたのしみで登場する サイダーフルーツポンチが好きなデザー ト1位です。手作りのぶどう寒天と3種 類のフルーツにサイダーを入れて、しゅ わっとした食感を楽しみます。
6木		わかめごはん 【6-1 デザートバイキング】	さけのしおやき ごもくきんぴら ごまつなともやしのみそしる	★飲用牛乳,炊き込み わかめ,しろさけ,油揚 げ,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,白ごま, 米こうじ,しらたき, ごま油,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん, さやいんげん,玉葱,えのきた け,もやし,ごまつな	さかな きんぴ ら	ごはん	汁もの	542 kcal 26.7 g 13.9 g 2.5 g	
7金		キムチチャーハン 【好きな主食3位】 【6-2 デザートバイキング】	レバーかりんあげ わかめととうふのスープ	★飲用牛乳,豚ごま,豚 レバー,木綿豆腐,生わか め	油,精白米,粒麦,ラ ード,でん粉,米粉,白ご ま	しょうが,ねぎ,たけのこ,干 し椎茸,はくさいキムチ,に んにく,にんじん,玉葱,えの きたけ,はくさい	ごはん	レバー	スープ	549 kcal 23.0 g 18.8 g 2.4 g	好きな主食3位は、高学年男子に絶 大な人気を誇る「キムチチャーハ ン」。味を決めるキムチを厳選して 注文し、作っています。
10月		なのほな さんしょくごはん	きびなごのからあげ はくさいとさつまいものサラダ なめこのみそしる	★飲用牛乳,★たまご, ハム,油揚げ,★きびな ご,かつお節,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,三温 糖,白ごま,でん粉,さ つまいも,ごま油,さ とう	菜ばな,しょうが,にんにく, はくさい,にんじん,ごまつ な,だいこん,なめこ,ねぎ	ごはん さかな	サラダ	汁もの	589 kcal 27.4 g 20.3 g 2.5 g	今しか味わえない旬の「菜の花」 を、焼いたハム・炒り卵・甘く煮た 油揚げと混ぜた彩りも綺麗なごはん です。春を感じさせる一品です。
11火		マーボーどん	はるさめサラダ 【好きなおかず3位】 くだもの(いちご)	★飲用牛乳,豚ひき肉, 大豆,赤みそ,木綿豆腐, まぐろ缶詰	精白米,粒麦,油,さと う,ごま油,でん粉,緑 豆はるさめ,ごま	にんにく,しょうが,干し椎 茸,玉葱,たけのこ,にんじん, ねぎ,グリーンピース,きゅう り,キャベツ,ごまつな,いち ご	ごはん あん	くだもの	サラダ	605 kcal 26.1 g 23.3 g 2.2 g	
12水		ツナコッペ	ごぼうチップサラダ ニューイングランド風 クラムチャウダー	★飲用牛乳,まぐろ缶 詰,★ピザチーズ,ペ ーコン,★むきあさり,ペ ビーホタテ,★牛乳・調 理用,豆腐	★コッペパン,マヨ ネーズ,油,ごま油,さ とう,白ごま,油,じゃ がいも,★バター,小 麦粉	玉葱,パセリ,キャベツ,きゅ うり,にんじん,ごぼう	パン	サラダ	スープ	637 kcal 28.7 g 30.7 g 2.6 g	クラムチャウダーとは、アサリやホタテ などの二枚貝と一緒に野菜を煮込んだア メリカの料理です。今回は、ニューイ ングランド風のクリーム味のクラムチャウ ダーを提供します。
13木		ゆかりごはん	さかなのにつけ ごまつなのおかかマヨあ えとんじる	★飲用牛乳,あかうお, かつお節,豚ごま,油揚 げ,木綿豆腐,白みそ,赤 みそ	精白米,粒麦,三温糖, マヨネーズ(卵無), 油,板こんにゃく, じゃがいも	ゆかり,しょうが,ごまつな, キャベツ,もやし,にんじん, ごぼう,えのきたけ,だい こん,ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	570 kcal 28.1 g 17.6 g 2.7 g	
14金		スパゲッティ ペペロンチーノ	ミネストローネ かぼちゃのドーナツ	★飲用牛乳,ベーコン, 鶏ごま,大豆,★粉チ ーズ,レンズ豆,豆腐,★た まご,きな粉	スパゲッティ,オリ ブ油,油,じゃがいも, 小麦粉,★バター,黒 砂糖,グラニュー糖, 三温糖	パセリ,にんにく,セロリー, 玉葱,エリンギ,えのきたけ, ほんしめじ,にんじん,ホール コーン,キャベツ,トマト缶 詰,西洋かぼちゃ	めん	ドーナ ツ	スープ	626 kcal 24.2 g 23.4 g 1.8 g	手作りのかぼちゃのドーナツには、 仕上げに甘いきなこがまぶしてあり ます。
17月		ごはん	わふうとうふハンバーグ はくさいのおひたし すりごまのみそしる	★飲用牛乳,絹ごし豆 腐,おから,豚ひき肉,ち りめんじゃこ,かつお 節,生揚げ,白みそ,赤み そ	精白米,マヨネーズ (卵無),油,三温糖, でん粉,ごま油,じゃ がいも,板こんにゃ く,白すりごま	玉葱,干し椎茸,しょうが,は くさい,ごまつな,にんじん, もやし,だいこん,えのきた け,ねぎ	にく あえも の	ごはん	汁もの	622 kcal 26.8 g 23.8 g 2.4 g	
18火		つけめん屋「東」 みぞラーメン 【好きな主食2位】	じゃがまるくん かいそうとツナのサラダ	★飲用牛乳,豚ひき肉, 白みそ,赤みそ,★ダイ スチーズ,まぐろ缶詰, 海草ミックス(乾)	蒸し中華めん,ごま 油,油,白すりごま, じゃがいも,でん粉, 小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,に んじん,ホールコーン,もや し,にら,ねぎ,キャベツ,きゅ うり	めん いも	サラダ	スープ	591 kcal 23.8 g 25.1 g 3.2 g	好きな主食2位の「つけめん屋」で す。野菜がたっぷり入った給食ならではの 栄養満点のラーメンをつけ麺にして食 べます。
19水		せきはん 【卒業・進級お祝い献立】	ミックスフライ ごまずあえ すましじる くだもの	★飲用牛乳,小豆,とり むね,えび,かまぼこ (卵無),生わかめ	精白米,もち米,黒ご ま,小麦粉,でん粉,乾 パン粉,生パン粉,油, ごま油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん, ごまつな,だいこん,えのきた け,ねぎ,柑橘類	フライ あえも の	ごはん	汁もの	612 kcal 28.2 g 17.3 g 2.3 g	6年生の卒業とみんなの進級をお赤 飯でお祝います。すまし汁には、 「花」のかまぼこが入っています。
21金		東小岩小のカレーライス	じゃがいものハニーサラダ カルピスフルーツポンチ	★飲用牛乳,豚ごま,豚 レバー,★ヨーグルト (無糖),粉寒天,★カル ピス	精白米,粒麦,じゃが いも,小麦粉,油,はち みつ,さとう	しょうが,にんにく,にんじ ん,玉葱,グリーンピース,キャ ベツ,きゅうり,みかん缶,★ パン缶,★もも缶,みかん缶 汁	ライス ルウ	フルーツ	サラダ	688 kcal 18.4 g 21.7 g 1.8 g	今年度最後の給食は、カレーライ スです。東小岩小のカレーには、レ バーのペーストが少量入っていま す。成長期に必要な鉄分がとれる栄 養満点のカレーです。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3.4年生の数値です。

月目標 給食の振り返りをしましょう

6年生デザートバイキング給食 6日(木)・7日(金)

普通の給食を食べた後、数種類の果物や給食室で手作りしたクッキー・東小岩小伝統のチョコブラウニーなどを味わいます。
マナーを守って会食し、小学校生活最後の学校給食に楽しい思い出を作りします。

