



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>熱や力のもとになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深血	ブルー (小)	ピンク (大)		
2月		チキンライス	たまごのスープ 【好きなおかず3位】 スイーツはるまき(さつまいも)	★飲用牛乳,鶏こま, ベーコン,★たまご,★ 生クリーム	油,精白米,粒麦,でん 粉,春巻きの皮,さつ まいも,★バター,さ とう,小麦粉	にんじん,玉葱,マッシュル ム,グリーンピース,もやし,え のきたけ,こまつな,ねぎ	ライス	はるま き	スープ	634 kcal 20.2 g 19.2 g 2.0 g	日頃から全校児童に人気の「たまごスープ」ですが、初めて3位にランクインしました。天然のだしに野菜がたっぷり、たまごがやさしい口当たりのスープです。
3火		ちらしずし	すましじる ひなまついの まっちゃケーキ	★飲用牛乳,あなご,焼 きのり,かまぼこ(卵 無),★たまご,★牛乳・ 調理用	精白米,三温糖,白ご ま,小麦粉,さとう,★ バター,★ホワイト チョコレート,粉糖	たけのこ,にんじん,干し椎 茸,ごぼう,さやいんげん,だ いこん,えのきたけ,たけの こ,ねぎ,いちご	ごはん	ケーキ	汁もの	572 kcal 19.1 g 17.3 g 2.1 g	ひなまつり給食です。ちらし寿司には、のりをつけるので、各自お好みで巻いて食べます。ケーキは、抹茶の緑・粉糖の白・いちごの赤で「ひしもち」の3色を表現します。
4水		キムチチャーハン 【好きな主食1位】	さかなのごまあげ はるさめサラダ わかめとコーンのスープ	★飲用牛乳,豚こま,レ ンズ豆,さわか,まぐろ 缶詰,木綿豆腐,生わか め	油,精白米,粒麦,ラ ド,でん粉,白ごま,緑 豆はるさめ,ごま油, さとう	しょうが,ねぎ,たけのこ,干 し椎茸,はくさいキムチ,にん じん,きゅうり,キャベツ,こ まつな,玉葱,えのきたけ, ホールコーン	ごはん さかな	サラダ	スープ	671 kcal 29.3 g 31.8 g 2.8 g	好きな主食1位は、「キムチチャーハン」のため、全年生でも食べられる辛さにしているため、全校児童に人気です。味を決めるキムチを厳選して注文しています。
5木		てづくりピザパン	ジャーマンポテト ABCスープ 【好きなおかず1位】	★飲用牛乳,豆乳,ペ ーコン,豚レバー,ペー コン,★ピザチーズ,豚ば ら,ひよこ豆	強力粉,さとう,小麦 粉,オリーブ油,油, じゃがいも,★バ ター,アルファベット マカロニ	にんにく,玉葱,ホールコー ン,ピーマン,パセリ,にんじ ん,キャベツ,こまつな	パン	ポテト	スープ	562 kcal 23.4 g 23.1 g 2.5 g	4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。
6金		ねぎしおふたどん	こまつなとあつあげのみそしる サイダーフルーツポンチ 【好きなデザート1位】	★飲用牛乳,豚こま,生 揚げ,白みそ,赤みそ,粉 寒天	精白米,粒麦,油,ごま 白ごま,でん粉,じゃ がいも,さとう	にんにく,ねぎ,玉葱,もやし, わけぎ,レモン,ほんしめじ, こまつな,ぶどうジュース,み かん缶,★パン缶,★もも 缶,みかん缶汁	ごはん あん	フルーツ	みそ汁	617 kcal 23.9 g 18.5 g 2.3 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、しゅわとした食感を楽しめます。
9月		なのはなの さんしょくごはん	わかさぎのスパイシーあげ はくさいとさつまいものあえもの とうふとなめこのみそしる	★飲用牛乳,★たまご, ハム,油揚げ,★わかさ ぎ,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,小麦粉,さ つまいも,ごま油,さ とう	菜はな,はくさい,にんじん, こまつな,だいこん,なめこ, ねぎ	ごはん さかな	あえも の	みそ汁	547 kcal 20.5 g 19.8 g 2.2 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。
10火		とうふのうまにどん	れんこんのごまネーズサラダ くだもの(りんご)	★飲用牛乳,豚ひき肉, 大豆,木綿豆腐,ハム	精白米,粒麦,油,でん 粉,ごま油,ごま,さ とう,マヨネーズ(卵 無)	しょうが,にんじん,たけの こ,干し椎茸,ねぎ,こまつな, れんこん,キャベツ,きゅう り,ホールコーン,★りんご	ごはん あん	くだも の	サラダ	590 kcal 23.6 g 22.2 g 2.2 g	
11水		ガーリックピラフ 【6-1 デザートバイキング】	レバーとポテトのマリアソース かぶとひよこまめのスープ	★飲用牛乳,ベーコン, 鶏こま,豚レバー,豚こ ま,ひよこ豆	精白米,粒麦,油,でん 粉,米粉,じゃがいも, さとう	にんにく,玉葱,にんじん, しょうが,グリーンピース,セロ リー,かぶ,パセリ	ピラフ	レバー	スープ	565 kcal 24.9 g 16.5 g 2.3 g	
12木		わかめごはん 【6-2 デザートバイキング】	さけのおこうじやき ごもくきんぴら こまつなとやしののみそしる	★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, ここうじ,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,こまつな	さかな きんぴ ら	ごはん	みそ汁	542 kcal 26.7 g 13.9 g 2.5 g	
13金		スパゲッティ ペペロンチーノ	スパニッシュオムレツ ミネストローネ	★飲用牛乳,ベーコン, ウィンナー,★たまご, 鶏こま,大豆,★粉チー ーズ	スパゲッティ,オリ ブ油,油,三温糖,じゃ がいも,シエルマカロ ニ	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,ピーマン,赤パプリカ,黄パ プリカ,にんじん,ホールコーン, キャベツ,トマト缶詰	めん	たまご	スープ	544 kcal 26.9 g 22.3 g 2.4 g	「スパニッシュオムレツ」は、新メニューです。じゃがいもなどの具を入れたオムレツで、スペインの家庭料理になります。本場は、丸い形ですが、給食はオープンで焼くので四角形になります。
16月		こぎつねごはん	さわらのさいきょうやき こまつなのおかかマヨあえ かきたまじる	★飲用牛乳,油揚げ,鶏 ひき肉,さわら,白みそ, かつお節,木綿豆腐,★ たまご	精白米,粒麦,三温糖, 白ごま,マヨネーズ (卵無),でん粉	にんじん,干し椎茸,まい たけ,さやいんげん,しょうが, こまつな,キャベツ,もやし, 玉葱,えのきたけ,ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	557 kcal 28.0 g 20.9 g 2.0 g	こぎつねごはんは、甘く煮た「油揚げ」が入ったご飯です。その他にもにんじん、さやいんげん、しいたけ、まいたけ、鶏ひき肉とたくさんの具が入った栄養満点のごはんです。
17火		チリコンカンサンド	こまつなサラダ ニューイングランド風 クラムチャウダー くだもの(いちご)	★飲用牛乳,豚ひき肉, 大豆,ひよこ豆,★ピザ チーズ,まぐろ缶詰,★ あさり,ほたてがい,★ 牛乳・調理用,豆乳	★コッペパン,油,小 麦粉,さとう,ごま油, 黒ごま,じゃがいも, ★バター	玉葱,パセリ,こまつな,もやし, キャベツ,赤パプリカ, ホールコーン,にんじん,ほん しめじ,いちご	パン いちご	サラダ	スープ	614 kcal 29.8 g 25.4 g 2.8 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。
18水		つけめん屋「東」 みそラーメン 【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,白すりごま, じゃがいも,でん粉, 小麦粉,さとう,ごま (いり)	しょうが,にんにく,玉葱,に んじん,ホールコーン,もや し,しら,ねぎ,キャベツ,きゅ うり	めん いも	サラダ	つけ汁	591 kcal 23.8 g 25.1 g 3.2 g	好きな主食2位の「つけめん屋 東」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木		せきはん 【卒業お祝い献立】	ミックスフライ ごまざるあえ すましじる くだもの(せとか)	★飲用牛乳,小豆,とり むね,イカ,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,ごま (いり)	キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,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	621.0 kcal 29.8 g 17.7 g 2.4 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。
23月		東小岩小の カレーライス	じゃがいものハニースラダ 【好きなおかず2位】 カルピスフルーツポンチ 【好きなデザート3位】	★飲用牛乳,豚こま,豚 レバー,★ヨーグルト (無糖),粉寒天,★カル ピス	精白米,粒麦,油,じゃ がいも,小麦粉,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。

きゅうりよく ふ かえ  
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 11日(水)・12日(木)

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やチョコレートケーキなどを味わいます。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。

