



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

## 1年間の振り返りをしよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなま ちやにくなる	きのなま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなま からだのちようしを とどのえる			
3	月	ちらしずし	ししゃものカレーあげ ごまあえ すましじる ★フルーツかんでん	○	たまご のり ししゃも あぶらあげ かつおぶし とりにく どうふ かんてん	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	れんこん かんびょう ねぎ しいたけ にんじん こまつな さやえんどう キャベツ もやし レモン パナナ いちご さくらんぼ	639 29.2	ひなまつり給食 ～桃の節句～ +教科コロボ給食 2年音楽科 フルーツケーキ (フルーツ寒天)	
4	火	わかめごはん	★ジャンボぎょうぎ もやしのナムル ちゅうかスープ くだもの:かんきつ	○	わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく だいず どうふ	こめ ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら ごま	キャベツ なら しょうが にんにく もやし にんじん こまつな しいたけ ねぎ かんきつ	607 21.8	注目の食材 ごま	
5	水	てづくりジャムサンド	ツナサラダ くだきんシチュー くだもの:かんきつ	○	わかめ ツナ とりにく どうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン さとう あぶら ごま じゃがいも バター こおぎこ	りんご もやし きゅうり にんじん トウモロコシ たまねぎ エリンギ グリーンピース かんきつ	574 21.4	注目の食材 りんご	
6	木	ごましおごはん	ぶりのさいきょうやき からしあえ じゃがもちじる	○	ぶり みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ おぎ ごま さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	577 27.1	注目の食材 ぶり	
7	金	ごはん	どうふとこまつなのハンバーグ もやしのおひたし けんちんじる くだもの:かんきつ	○	とりにく だいず どうふ	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	たまねぎ しいたけ こまつな だいこん もやし にんじん ごぼう ねぎ かんきつ	570 27.8	旬の食材 ねぎ	
10	月	ごはん しっとりふりかけ	あつやきたまご もやしときゅうりのごまじょうゆ すましじる	○	かつおぶし のり とりにく どうふ たまご わかめ	こめ おぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう もやし きゅうり えのき	593 30.2	注目の食材 たまご	
11	火	むぎごはん	ホキのあまからあげ おつかあえ きのこあげのみそしる くだもの:かんきつ	○	ホキ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのき しめじ ねぎ かんきつ	583 27.1	注目の食材 ホキ	
12	水	ピザトースト	ポテトとチキンのサラダ グラムチャウダー	○	ベーコン チーズ とりにく だいず あさり ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン バター あぶら じゃがいも さとう こおぎこ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム パプリカ きゅうり にんじん トウモロコシ	608 27.3	注目の食材 パプリカ	
★セレクト給食★		ちゅうかサラダ わかめスープ ◎ブレーンクッキー	○	イカ どうふ わかめ おから たまご ぎゅうにゅう	こめ おぎ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま バター じゃがいも こおぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな	653 23.7	◎:セレクト 給食		
13	木	イカチリどん	ちゅうかサラダ わかめスープ ◎チョコチップクッキー	○	イカ どうふ わかめ たまご	こめ おぎ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こおぎ じゃがいも バター こおぎこ コーンフレーク チョコレート	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし こまつな		654 24.4	
14	金	とりひきにくと やさいのそぼろ ごはん	コロッケ そくせきづけ どうふとえのきのみそしる	○	とりにく たまご ぶたにく だいず あぶらあげ どうふ みそ	こめ おぎ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こおぎこ パンこ ゆかり	しょうが たまねぎ にんじん れんこん しいたけ えのき さやえんどう パセリ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん ゆかり	672 23.6	注目の食材 れんこん	
17	月	ごはん のりのつくだに	ぶたにくとだいこんのふくめに やさいとイカのポンずあえ ブドウゼリー	○	のり ひじき ぶたにく こんぶ かつおぶし イカ なまあげ わかめ かんてん	こめ おぎ みずあめ あぶら こんにやく ごま さとう	しいたけ にんじん たけのこ だいこん もやし キャベツ こまつな ぶどうジュース ぶどう	583 22.4	教科コロボ給食 3年総合「葛西の 伝統文化にふれよ う～海苔すき体験 ～」	
18	火	ごはん	ミックスフライ コールスローサラダ こんさいのみそしる	○	えび とりにく たまご あぶらあげ みそ	こめ おぎ こおぎこ パンこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん パセリ トウモロコシ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	634 23.5	旬の食材 だいこん	
19	水	チキンカレー	フレンチサラダ バイナッブルヨーグルト	○	とりにく ハム ヨーグルト	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こおぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり トウモロコシ パイン	579 18.5	注目の食材 ヨーグルト	
20	木	春分の日 								
21	金	おせきはん	とりのてりやき こまつなごまあえ おいわいじる いちご	○	ささげ とりにく みそ かつおぶし どうふ わかめ かまぼこ	もちごめ こめ ごま さとう かたくりこ	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ みずな イチゴ	577 27.9	6年生 お祝い給食	
24	月	卒業式 								
25	火	修了式 								
春季休業日 3/26～4/6 										

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

★はリクエスト給食で選ばれたメニューです

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。

献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

