

<きゅうしょくもくひょう>  
1ねんかんのほんせいをしよう

# 3がつ こんだてひょう



日・曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	さいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1/(金)		ごはん のりとあさりのつくだに にくじゃがコロッケ ごまゴマうましおキャベツ かきたまじる オレンジ(デコボン) <i>きゅうしょくしよくかい 給食試食会が あります</i>	ぎゅうにゅう のり あさり ぎゅうにく だいず なた ツナ(まぐる) わかめ たまご	こめ むぎ さんおんとう みずあめ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし にんにく レモン えのきたけ ねぎ オレンジ(デコボン)	621 kcal 26.1 g 2.3 g
4/(月)		【ひなまつりこんだて】 ちらしずし とりにくのからあげ もやしとキャベツのおかかあえ かまぼこのすまじる いちご	ぎゅうにゅう あなご えび たまご とりにく かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう れんこん でんぶん ごま こむぎこ サラダあぶら	にんじん ほししいたけ さやえんどう にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし エリンギ コーン だいこん たまねぎ ねぎ	587 kcal 26.2 g 2.4 g
5/(火)		ごはん さばのごまだれやき なのはなのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう さば ハム かつおぶし とりにく なまあげ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごま さといも こんにやく サラダあぶら	しょうが なばな にんじん キャベツ かぶ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな きよみオレンジ	575 kcal 26.4 g 2.1 g
6/(水)		やさいたつぷりみそラーメン ジャンボあげぎょうざ とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう みそ とりにく こなかんてん とうにゅう なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ごま さとう でんぶん ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン こまつな ほししいたけ みかんかん おうとうかん パインかん	594 kcal 27.8 g 2.6 g
7/(木)		【みなみこいわしよべかりーのひ】 てづくりメープルシナモンパン ポークビーンズ カリポテサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ウィンナー だいず レンズまめ チーズ	ぎょうりきこ さとう サラダあぶら オリーブあぶら メープルシロップ ごま こむぎこ さとう じゃがいも パター	にんじん たまねぎ エリンギ トマトかん パセリ キャベツ きゅうり バナナ	610 kcal 22.2 g 1.6 g
8/(金)		ごはん いかのセサミフライ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそしる オレンジ(せとか)	ぎゅうにゅう いか ツナ(まぐる) とうふ みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ オレンジ(せとか)	551 kcal 24.8 g 1.9 g
11/(月)		ごはん ししやものいそべあげ あつあげとじゃがいものみそに わかめとなるとのすまじる	ぎゅうにゅう ししやも あおりの わかめ なまあげ みそ なた	こめ むぎ こむぎこ でんぶん サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ さやえんどう	577 kcal 24.5 g 1.9 g
12/(火)		【6ねんせいりクエストきゅうしょく】 【エブリワンきゅうしょく】 ビーンズカレーライス こまつなごまサラダ フルーツかんてんポンチ <i>にゅうさんき エブリワン プレーン</i>	にゅうさんきんいんりょう とりにく レンズまめ だいず わかめ こなかんてん	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ さんおんとう ごま さとう しらたまこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ りんご キャベツ きゅうり こまつな みかんかん おうとうかん ピーチかじゅう	650 kcal 23.1 g 2.1 g
13/(水)		ごはん ごまじゃこまつなふりかけ とりにくととうふのつくねあげ くきわかめときりほしだいこんのしやしきやしあえ こんさいのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく だいず とうふ みそ ハム くきわかめ あぶらあげ だいず	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう ごま パンこ でんぶん じゃがいも サラダあぶら	こまつな しょうが たまねぎ こねぎ にんじん きゅうり きりほしだいこん キャベツ もやし ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ いちご ねぎ	615 kcal 28.3 g 2.2 g
14/(木)		チキンとえびのグラタンパン えのきたけのスープ パブリカいりカラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい とうにゅう えび チーズ ツナ(まぐる)	まるパン サラダあぶら バター こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さんおんとう ごま	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり コーン あかパブリカ にんにく	554 kcal 27.5 g 2.5 g
15/(金)		こまつなガーリックライス チーズいりミートローフ いんげんまめのトマトスープ オレンジ(はるか)	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ウィンナー しろいんげんまめ	こめ むぎ オリーブあぶら パンこ ごま じゃがいも バター	にんにく こまつな たまねぎ コーン セロリ キャベツ トマトかん パセリ オレンジ(はるか)	555 kcal 23.6 g 2.0 g
18/(月)		【おたんじょうびきゅうしょく】 おやこどん キャベツのじゃこおかかあえ こまつなとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ たまご かまぼこ みそ あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん さんおんとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり もやし かぶ しょうが レモン えのきたけ	599 kcal 28.3 g 2.6 g
19/(火)		【6ねんせいりクエストきゅうしょく】 きなこあげパン とりにくとワンタンのスープ ちゅうかはるさめサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ ずうらたまご えび ハム	ミルクパン サラダあぶら さとう グラニューとう でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら りょくとうはるさめ	くろきくらげ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ きゅうり レモン バナナ	552 kcal 22.7 g 2.4 g
21/(木)		【そつぎょうおいわいこんだて】 おせきはん ぶりのてりやき キャベツのごしよくあえ いわいなるといりすまじる いちご	ぎゅうにゅう あずき ぶり とりにく とうふ かまぼこ なた わかめ	もちごめ こめ ごま さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ たまねぎ こまつな いちご	585 kcal 28.1 g 2.4 g

- ◆ 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。
- ◆ 【エブリワン給食】は、すべての児童が食べられるメニューです。(飲み物は乳酸菌飲料です。)
- ◆ 【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人りにんごのケーキがつけます。

※10月から江戸川区の学校給食栄養計算が変更になり、今月から「日本食品成分表2020年版(第8訂)」の食品成分値を使用します。  
計算に使用する食品成分値が変わったため、今までよりエネルギーが低く算出されますが、これまでと内容や量に変更はありません。



<3月の平均栄養値>  
エネルギー：588kcal たんぱく質：25.7g  
塩分：2.2g 脂質：18.4g