



こんだてひょう



江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
栄養士 小曾根 真紀

＜きゅうしょくもくひょう＞
1年間の反省をしよう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	小松菜ガーリックライス チーズ入ミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ でこぼん	○	飲用牛乳 ふたひき肉 凍り豆腐 ★たまご ★ダイスチーズ ツナ油漬 ウィンナー 大豆(国産) 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 オリーブ油 パン粉 白ごま 三温糖 じゃがいも	にんにく こまつな 玉葱 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリ カリフラワー セロリ トマト缶詰 でこぼん	604 kcal 24.2 g 24.8 g 2.5 g
3火	＜ひなまつりの行事食＞ ちらしずし 銀たらの西京焼き こまつなのからししょうゆあえ お麩のすまし汁 いちご	○	油揚げ ★むきエビ ★たまご 飲用牛乳 銀たら 冷凍わかめ とり肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 さとう 三温糖 白ごま てまり麩	れんこん にんじん 干し椎茸 かんぴょう(乾) さやえんどう キャベツ きゅうり こまつな もやし えのきだけ だいこん ねぎ いちご	594 kcal 19.3 g 29.0 g 2.3 g
4水	＜セレクト給食＞パンのどちらかを選びます ④フィッシュバーガー ⑥てりやきチキンバーガー キャベツのサラダ ABCマカロニのスープ タロッコオレンジ	○	魚(たちうお) とり肉 飲用牛乳 ふた肉	国内産小麦粉丸パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロニ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン こまつな 玉葱 しめじ タロッコオレンジ	582 kcal 23.1 g 26.0 g 2.3 g
5木	豆腐とえびのうま煮丼 中華サラダ いちご杏仁	○	ふた肉 ★むきえび 木綿豆腐 飲用牛乳 ロースハム 粉寒天 ★調理用牛乳 豆乳 ★生クリーム	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま さとう	干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 玉葱 はくさい こまつな キャベツ もやし きゅうり いちご	594 kcal 17.4 g 24.3 g 1.8 g
6金	ごはん いかのセサミフライ こまつなとツナの甘酢あえ じゃがいものみそ汁 でこぼん	○	飲用牛乳 ★イカ ツナ油漬 油揚げ みそ 冷凍わかめ	精白米 粒麦 小麦粉 すりごま 白ごま パン粉 油 三温糖 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん もやし 玉葱 だいこん えのきだけ でこぼん	572 kcal 17.7 g 24.9 g 1.8 g
9月	五目おこわ ししゃもの磯部揚げ 大根のあえもの 油揚げとこまつなのみそ汁	○	とり肉 飲用牛乳 ★ししゃも 青のり ツナ油漬 油揚げ 木綿豆腐 みそ 大豆(国産)	精白米 もち米 三温糖 白ごま 小麦粉 ごま油 ねりごま 油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゅうり もやし 玉葱 ねぎ こまつな	613 kcal 24.4 g 27.6 g 2.6 g
10火	＜6-1バイキング給食＞ ごはん さばのごまだれ焼き 菜の花のあえ物の のっぺい汁 清見オレンジ	○	飲用牛乳 さば ロースハム おかか ふた肉 生揚げ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 油 板こんにゃく さといも	菜ばな こまつな にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん はくさい えのきだけ ねぎ 清見オレンジ	577 kcal 19.7 g 26.2 g 2.1 g
11水	＜お誕生日給食＞ スパゲティ・ボロネーゼ カリポテサラダ こまつなケーキ	○	大豆(国産) ふたひき肉 牛ひき肉 飲用牛乳 豆乳 冷凍わかめ 冷凍さわかめ ★調理用牛乳	生パスタ 油 中ざら糖 白ごま ごま油 三温糖 じゃがいも ★バター さとう 薄力粉 ★チョコチップ 粉糖	セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 トマトホール缶 パセリ きゅうり キャベツ もやし だいこん ホールコーン こまつな	628 kcal 22.8 g 22.6 g 2.2 g
12木	＜6-2バイキング給食＞ ごはん ぎせい豆腐 ごまま塩キャベツ けんちん汁	○	飲用牛乳 木綿豆腐 とり肉 ★たまご ツナ油漬 さわかめ ふた肉 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも さといも	にんじん ねぎ キャベツ こまつな もやし にんにく レモン果汁 ごぼう だいこん	603 kcal 24.4 g 28.0 g 2.0 g
13金	ごまじゃこチャーハン レバーとポテトのガーリック揚げ 中華コンスープ 2種のフルーツ	○	ふた肉 ちりめんじゃこ なんと チャーシュー 飲用牛乳 とり肉 ふたレバー 大豆(国産) 木綿豆腐 ★たまご	精白米 粒麦 油 白ごま でん粉 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ 玉葱 えのきだけ ヤングコーン ホールコーン クリームコーン はくさい もやし こまつな いちご せとか	593 kcal 20.5 g 25.4 g 1.7 g
16月	＜6年生リクエスト給食＞ わかめごはん さっぱりだけどシューシーハンバーグ 糸寒天のあえもの だいこんのみそ汁	○	炊き込みわかめ 飲用牛乳 ふた肉 牛ひき肉 ★たまご 糸寒天 油揚げ みそ 大豆(国産) 冷凍わかめ	精白米 粒麦 白ごま パン粉 三温糖 油 白すりごま じゃがいも	玉葱 しめじ にんじん だいこん ホールコーン キャベツ もやし きゅうり こまつな レモン果汁 えのきだけ ねぎ	614 kcal 22.2 g 26.0 g 2.7 g
17火	チリピーズドッグ クラムチャウダー 八丈島レモンのドレッシングサラダ バナナ	○	ふたひき肉 白いんげん豆 豆乳 飲用牛乳 ベーコン ★あさり ★調理用牛乳 ★生クリーム ツナ油漬 冷凍わかめ	★国産小麦コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも さとう でん粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム水煮 キャベツ こまつな もやし 八丈島レモン ★オーガニックバナナ	577 kcal 20.3 g 24.4 g 2.5 g
18水	ごはん ごまとこまつなのふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ さわかめと切り干し大根のあえ物 根菜のみそ汁 いちご	○	おかか 飲用牛乳 とりひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★たまご 冷凍さわかめ ロースハム 油揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 白ごま パン粉 油 三温糖 でん粉 さつまいも	こまつな 玉葱 なら にんじん 切干大根 きゅうり キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん はくさい えのきだけねぎ いちご	618 kcal 22.8 g 25.9 g 2.0 g
19木	＜6年生リクエスト給食＞ ビーフカレーライス キャロットレタッパ サラダ フルーツポンチ	○	牛肉 飲用牛乳 ツナ油漬	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう 白ごま	玉葱 にんじん トマトホール缶 キャベツ だいこん きゅうり こまつな みかん缶 パイン缶 ぶどう いちご	615 kcal 17.9 g 22.1 g 2.1 g
23月	＜卒業おめでとう献立＞ たいめし とりのからあげ キャベツと大根のあえ物 紅白はんぺんのすまし汁 いちご	○	まだい 飲用牛乳 とり肉 ツナ油漬 あられはんぺん(卵無) 木綿豆腐 冷凍わかめ	精白米 粒麦 油 白ごま 三温糖 でん粉 小麦粉	切りみつば だいこん きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 えのきだけ こまつな いちご	597 kcal 22.5 g 25.1 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

～今月の献立より～

3日は、ひな祭りの行事食です。ひなまつりは「桃の節句」ともいって、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健康と成長を願う行事です。

この日のいちごは、埼玉県産の「あまりん」を予定しています。

4日は、セレクト給食です。フィッシュバーガー・照り焼きチキンバーガーのどちらか選んだものを食べます。

10日は6年1組、12日は6年2組のバイキング給食です

11日は、3月のお誕生日給食です。3月生まれのみなさん、おめでとうございます。

スパゲティは、太いパスタの「フィットチーネ」を使います。

16日、19日は6年生のリクエスト給食です。19日のフルーツポンチは、1月に残さず食べたクラスによるフルーツポンチのくだもリクエストです。(2-2、3-1、6-1)

23日は、「卒業おめでとう献立」です。今年度最後の給食は、鯛めしで卒業のお祝いです。鯛は「めでたい」に通じることから、昔から縁起の良い魚とされてきました。どの学年も、今のクラスの友だちと食べる最後の給食です。6年生は南小岩小学校で食べる最後の給食となりました。しっかり味わって、そして楽しく食べてください。

バイキング MENU

- ・ココア揚げパン
- ・鶏のから揚げ
- ・エビフライ
- ・フルーツ盛り合わせ
- ・牛乳 又は ジョア

十ぞの日の給食

エネルギー	599 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.2 g

