

令和6年度 3月 こんだてよていひょう

江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「給食の振り返りをしよう」



日	行事等	主食	牛乳	おかず	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	I類たんぱく質 食塩相当量
3月	ひなまつり 献立	ひなまつり寿司	○	ツナ入りからし和え わかめと豆腐のすまし汁 果物(デコボン)	油揚げ,たまご,きざみのり,飲用牛乳,ツナ,おかか,鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ	米,麦,さとう,油,白ごま,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,かんぴょう,こまつな,キャベツ,もやし,ねぎ,デコボン	582 kcal 27.0 g 1.7 g
4火	注目の食材 パプリカ	えびクリームライス	○	フレンチサラダ 小松菜のスープ	鶏肉,えび,牛乳・調理用,生クリーム,粉チーズ,飲用牛乳,ツナ,ウィンナー	米,麦,バター,油,小麦粉,さとう,アーモンド,じゃがいも	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,こまつな,きゅうり,赤パプリカ	562 kcal 22.0 g 2.1 g
5水	旬の食材 いちご	ご飯	○	鰯のカラット揚げ 小松菜と油揚げの和え物 切干大根の味噌汁 果物(イチゴ)	飲用牛乳,まいわし,おから,油揚げ,おかか,生揚げ,白みそ,赤みそ,ワカメ	米,麦,マヨネーズ,ジャボ 餃子の皮,小麦粉,サラダ油,じゃがいも	ホールトマト,こまつな,もやし,にんじん,切干大根,ねぎ,いちご	658 kcal 27.0 g 1.7 g
6木	セレクト 給食	A ガーリックトースト B セサミハニートースト	○	コーンシチュー いかの香味サラダ Aバナナ Bオレンジ	飲用牛乳,豚肉,白いんげん豆,牛乳・調理用,豆乳,生クリーム,粉チーズ,イカ	食パン,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,オリーブ油,さとう	にんじん,玉葱,ホールトマト,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく	A B 554 581 21.6 22.3 2.0 2.0
7金	旬の食材 いよかん	ご飯	○	鯖の塩焼き 白菜のなめたけあえ ごまみそ根菜汁 果物(いよかん)	飲用牛乳,サバ,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,麦,さとう,サラダ油,じゃがいも,白ごま	はくさい,こまつな,にんじん,えのきたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ,いよかん	588 kcal 24.2 g 2.0 g
10月	福島県 郷土料理	こまつなご飯	○	めひかりの唐揚げ じゃがいもとひじきの煮物 ざくざく 果物(清見オレンジ)	ツナ,油揚げ,飲用牛乳,めひかり,豚肉,ひじき,鶏肉,木綿豆腐	米,麦,白ごま,でん粉,サラダ油,じゃがいも,さとう,こんにゃく	こまつな,ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,生しいたけ,清見オレンジ	551 kcal 24.0 g 1.6 g
11火	注目の食材 トマト	ミルクパン	○	スパニッシュオムレツ 小松菜とツナのサラダ ABCスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,たまご,生クリーム,ツナ,豚肉	ミルクパン,サラダ油,じゃがいも,さとう,アーモンド,ホールトマト,マカロニ	にんじん,玉葱,トマト,こまつな,キャベツ,えのきたけ,ぶなしめじ,トマトジュース,トマト缶詰,バナナ	554 kcal 25.4 g 2.2 g
12水	地産地消 献立	ご飯	○	キメジのメンチカツ 磯香和え しんとり菜のすまし汁	飲用牛乳,キメジ,おから,たまご,きざみのり,鶏肉,絹ごし豆腐	米,麦,白ごま,小麦粉,パン粉,サラダ油,さとう,じゃがいも,麩	しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ,しんとり菜	603 kcal 25.1 g 1.6 g
13木	旬の食材 チンゲンサイ	中華丼	○	大豆といりこのポリポリ揚げ チンゲンサイとしめじのスープ 果物(オレンジ)	豚肉,えび,イカ,飲用牛乳,かたくちいわし,大豆,鶏肉,木綿豆腐	米,麦,でん粉,ごま油,アーモンド,サラダ油,さつまいも,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,はくさい,ぶなしめじ,もやし,チンゲンサイ,ねぎ,オレンジ	603 kcal 27.6 g 2.0 g
14金	注目の食材 ちりめん じゃこ	ご飯 じゃこふりかけ	○	厚揚げの田楽 パリパリ油揚げの和え物 芋のこ汁	おかか,ちりめんじゃこ,飲用牛乳,生揚げ,赤みそ,油揚げ,豚肉	米,麦,白ごま,さとう,白ごま,ごま油,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	563 kcal 24.7 g 1.9 g
17月	お彼岸 献立	肉野菜うどん	○	鯖のから揚げ 白菜のごま和え ぼたもち	豚肉,油揚げ,飲用牛乳,さわら,あずき	ごま油,さとう,でん粉,うどん,白ごま,サラダ油,もち米,米	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,はくさい,もやし	641 kcal 28.7 g 1.8 g
18火	旬の食材 ニラ	レバニラ丼	○	海藻サラダ きのこたまごのスープ 果物(オレンジ)	豚レバー,飲用牛乳,ワカメ,ツナ,豚肉,たまご	米,麦,油,でん粉,サラダ油,さとう,ごま油,白ごま	しょうが,にんじん,もやし,にら,きゅうり,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,玉葱,ぶなしめじ,こまつな,オレンジ	588 kcal 25.2 g 1.8 g
19水	注目の食材 ヨーグルト	手作り小松菜ナン	○	キーマカレー かりんとポテト ひじきのサラダ	ヨーグルト,豆乳,飲用牛乳,豚肉,大豆,レンズまめ,ひじき	小麦粉,強力粉,バター,サラダ油,はちみつ,さつまいも,中ざら糖,水あめ,さとう	こまつな,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんご,トマト缶詰,レモン,干しぶどう,ピーマン,さやいんげん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり	655 kcal 22.7 g 1.9 g
21金	卒業祝い 献立	赤飯	○	鶏のねぎ塩レモンダレ 変わりきんぴら 花麩のすまし汁 果物(せとか)	ささげ,飲用牛乳,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐	米,もち米,黒ごま,でん粉,小麦粉,ごま油,さとう,白ごま,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,麩	にんにく,しょうが,ねぎ,レモン,ごぼう,にんじん,さやいんげん,玉葱,こまつな,せとか	627 kcal 25.3 g 1.8 g
24月	卒業式							
25火	修了式							
春季休業日 (3/26/~4/5)								

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう!

※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。