



江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真
栄養士 若井 えりか

★こんげつのかきゅうしょくもくひょう★

ねんかん かえ
「1年間のふり返りをしよう」

| 日 | ぎょうじょう 行事等 | しゅしょく 主食 | 牛 乳 | おかず | あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる | き なかま 黄の仲間 おつ ちから もと 熟や力の元になる | みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
|--------------------------------|------------------|---|--------|--|--|--|---|-----------------------------|
| 1 金 | 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 (いよかん) | さけ,たまご,きざみのり,飲用牛乳,ツナ,鶏肉,絹ごし豆腐,油揚げ,ワカメ | 精白米,粒麦,さとう,白ごま,サラダ油,じゃがいも | かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,ねぎ,いよかん | 552 kcal 25.5 g 2.0 g |
| 4 月 | ★旬の食材 わかさぎ | あぶら 油揚げご飯 | ○ | わかさぎのごまフライ 茎わかめのみそ汁 玉葱のみそ汁 | 鶏肉,油揚げ,飲用牛乳,わかさぎ,たまご,豚肉,茎わかめ,生揚げ,白みそ,赤みそ | 精白米,粒麦,さとう,小麦粉,パン粉,白ごま,黒ごま,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも | にんじん,さやいんげん,レモン,ごぼう,玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな | 598 kcal 25.7 g 2.1 g |
| 5 火 | 注目の食材 ひよこ豆 | てづく や 手作り焼きカレーパン | ○ | ひよこ豆のホワイトシチュー 大豆とツナのサラダ | 豚肉,飲用牛乳,鶏肉,ひよこまめ,豆乳,粉チーズ,生クリーム,大豆,まぐろ缶詰 | 強力粉,バター,さとう,サラダ油,小麦粉,パン粉,じゃがいも | しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,こまつな | 613 kcal 26.0 g 1.8 g |
| 6 水 | ★旬の食材 清美オレンジ | はん ご飯 | ○ | 鮭の塩焼き 白菜のなめだけあえ ごまみそ漬菜汁 果物(清見オレンジ) | 飲用牛乳,サバ,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ | 精白米,粒麦,さとう,白ごま,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,清見オレンジ | 593 kcal 24.4 g 2.0 g |
| 7 木 | ★旬の食材 ニラ | らばにら 丼 | ○ | 海藻サラダ キャベツとたまごのスープ 果物(オレンジ) | 豚レバー,飲用牛乳,ワカメ,豚肉,たまご | 精白米,粒麦,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,こまつな,オレンジ | 592 kcal 25.3 g 1.8 g |
| 8 金 | 注目の食材 マヨネーズ | はん ご飯 | ○ | 鰯のみそマヨネーズ焼き もやしのごま和え あんかけ汁 | 飲用牛乳,ぶり,白みそ,鶏肉,生揚げ | 精白米,粒麦,マヨネーズ,白ごま,さとう,こんにゃく,でん粉 | もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱,ねぎ | 574 kcal 25.2 g 1.3 g |
| 11 月 | 福島県 郷土料理 | とり 鶏ごぼうご飯 | ○ | めひかりの唐揚げ ひじきの炒り煮 ざくざく | 鶏肉,油揚げ,飲用牛乳,めひかり,豚肉,ひじき,さつま揚げ,木綿豆腐 | 精白米,粒麦,ごま油,さとう,白ごま,でん粉,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも | しょうが,ごぼう,葉ねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,しいたけ | 551 kcal 24.8 g 2.1 g |
| 12 火 | セレクト 給食 | A バーベキューチキン バーガー B チーズフィッシュ バーガー | ○ | ポテトサラダ いんげん豆のチャウダー | 鶏肉,飲用牛乳,ハム,豚肉,白いんげん豆,牛乳,調理用,生クリーム,メルルーサ,たまご,粉チーズ | 丸パン,じゃがいも,サラダ油,さとう,アーモンド,コーンスターチ,パン粉 | しょうが,にんにく,りんご,レモン,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱 | 560 kcal 26.9 g 1.9 g |
| 13 水 | 注目の食材 春巻き | かやく ご飯 | ○ | 鰯のチーズ春巻き 小松菜と油揚げの和え物 切干大根の味噌汁 | 豚肉,飲用牛乳,まいわし,赤みそ,ピザチーズ,油揚げ,おかつ,木綿豆腐,白みそ,ワカメ | 精白米,粒麦,さとう,白ごま,マヨネーズ,春巻きの皮,小麦粉,サラダ油,じゃがいも | にんじん,ごぼう,さやいんげん,こまつな,もやし,切干大根,ねぎ | 618 kcal 26.7 g 2.0 g |
| 14 木 | 注目の食材 フランクフルト | えびクリームライス | ○ | フレンチサラダ フランクフルト入りスープ 果物(バナナ) | 鶏肉,えび,牛乳,調理用,生クリーム,粉チーズ,飲用牛乳,ツナ,フランクフルト | 精白米,粒麦,バター,サラダ油,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,ホールコーン,キャベツ,こまつな,赤パプリカ,バナナ | 591 kcal 21.5 g 2.1 g |
| 15 金 | 注目の食材 生揚げ | はん ご飯 | ○ | なまあ 生揚げの肉味噌かけ 白菜のおろし和え 芋のこ汁 果物(清見オレンジ) | 飲用牛乳,生揚げ,赤みそ,豆みそ,おかつ,豚肉 | 精白米,粒麦,さとう,でん粉,白ごま,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく | しょうが,ねぎ,はくさい,にんじん,ふなしめじ,こまつな,だいこん,清見オレンジ | 583 kcal 25.4 g 1.8 g |
| 18 月 | お彼岸 献立 | カレーうどん | ○ | 鮭のみりん焼き ぼたもち キャベツとコーンのおかつ和え | 豚肉,油揚げ,飲用牛乳,サケ,小豆,おかつ | サラダ油,でん粉,うどん,もち米,精白米,さとう,ごま油 | にんじん,玉葱,ふなしめじ,こまつな,ねぎ,キャベツ,もやし,ホールコーン | 587 kcal 27.7 g 1.8 g |
| 19 火 | 注目の食材 たまご | 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,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,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,ふなしめじ,トマトジュース,トマト缶詰,バナナ | 555 kcal 25.9 g 2.2 g |
| 21 木 | 卒業祝い 献立 | せきはん 赤飯 | ○ | 鮭の唐揚げ 変わりきんぴら お祝いすまし汁 果物2種(せとか・イチゴ) | 小豆,飲用牛乳,さわら,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ,なると | 精白米,もち米,黒ごま,上新粉,でん粉,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,ごま油,白ごま,麩 | ごぼう,にんじん,さやいんげん,ねぎ,こまつな,せとか,いちご | 600 kcal 26.0 g 1.7 g |
| 22 金 | ぞつぎょうしき 卒業式 | | | | | | | |
| 25 月 | しやうじょうしき 修了式 | | | | | | | |
| しゆんきゅうきふび 春季休業日 (3/26/~4/7) | | | | | | | | |