

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「食事のマナーを身に付けよう」



江戸川区立大杉東小学校 校長 高橋 真

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初キー たんぱく質 食塩相当量
3月	節分献立	鯛のかば焼き ごはん	○	豆入りきんぴら 玉葱と生揚げのみそ汁	まいわし,たまご,飲用牛乳,豚肉, 大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ,ワカ メ	米,麦,でん粉,さとう,サラダ油,白 ごま,こんにゃく,ごま油	しょうが,葉ねぎ,ごぼう,にんじ ん,玉葱,えのきたけ,だいこん,ね ぎ	561 kcal 24.2 g 1.9 g
4火	6-1児 考案献立	ピザトースト	○	ポトフ ポテトサラダ 果物(バナナ)	ロースハム,ベーコン,ピザチー ズ,飲用牛乳,豚肉,ウィンナー,レ ンズまめ	食パン,サラダ油,じゃがいも,さ とう,マヨネーズ	にんにく,玉葱,ピーマン,マッ シュルーム,にんじん,はくさい, キャベツ,ぶなしめじ,きゅうり, ホールコーン,バナナ	556 kcal 24.2 g 1.8 g
5水	6-2児 考案献立	ごはん	○	鰹の甘辛揚げ ツナと大根の和え物 じゃがいもと大根のみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳,かつお,ツナ,おかか,木 綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,ワ カメ	米,麦,でん粉,サラダ油,白ごま,さ とう,ごま油,じゃがいも	しょうが,だいこん,キャベツ, きゅうり,にんじん,玉葱,みかん	551 kcal 26.7 g 1.8 g
6木	★旬の食材 菜花	しろごまみそうどん	○	きびなごのしょうゆ揚げ 菜花入り和え物 さつまいもと大豆の7-EID がらめ	鶏肉,凍り豆腐,焼き竹輪,油揚げ, 白みそ,飲用牛乳,きびなご,ツナ, おかか,大豆	うどん,ごま油,白ごま,でん粉,さ つまいも,サラダ油,さとう,アー モンド	玉葱,にんじん,キャベツ,ねぎ,こ まつな,にんにく,もやし,菜ばな	550 kcal 28.2 g 1.8 g
7金	注目の食材 おかか	ごはん ひじきのふりかけ	○	五目たまご焼き いりどりきんぴら 豆腐とねぎのすまし汁	ひじき,おかか,飲用牛乳,木綿豆 腐,鶏肉,たまご,豚肉,油揚げ,ワカ メ	米,麦,白ごま,サラダ油,さとう,ご ま油,こんにゃく	ねぎ,にんじん,干し椎茸,ごぼう, ピーマン,赤パプリカ,だいこん, ねぎ,こまつな	563 kcal 25.7 g 1.8 g
8土	注目の食材 バジル	ポーク ストロガノフ	○	バジルドレッシングサラダ カレースープ	豚肉,生クリーム,飲用牛乳,ツナ, ウィンナー,レンズまめ	米,麦,サラダ油,小麦粉,さとう, じゃがいも	玉葱,にんにく,にんじん,セロリ, マッシュルーム,キャベツ,こまつ な,ぶなしめじ	589 kcal 22.6 g 1.8 g
10月	振替休業日							
12水	注目の食材 高野豆腐	高野豆腐の卵とじ丼	○	切り干し大根のごま和え 白菜のみそ汁	鶏肉,凍り豆腐,たまご,飲用牛乳, 白みそ,赤みそ,ワカメ	米,麦,サラダ油,こんにゃく,さ とう,でん粉,白ごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,さやいんげん,切 干大根,こまつな,もやし,だいこ ん,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ	543 kcal 24.8 g 2.1 g
13木	6-1児 考案献立	ごはん のりのつくだ煮	○	鮭の春巻き 小松菜の和え物 豚汁	のり,飲用牛乳,サク,おから,ピザ チーズ,おかか,豚肉,生揚げ,白み そ,赤みそ	米,麦,さとう,マヨネーズ,春巻 きの皮,サラダ油,ごま油,白ごま, こんにゃく,じゃがいも	玉葱,こまつな,キャベツ,はく さい,にんじん,ぶなしめじ,ごぼう, だいこん,ねぎ	619 kcal 24.0 g 1.9 g
14金	6-2児 考案献立	手作りアップル ロールパン	○	魚介のシチュー 信号サラダ	飲用牛乳,鶏肉,牛乳,調理用豆 乳,イカ,あさり,生クリーム,プロ セスチーズ,ハム	強力粉,さとう,バター,チョコ レート,サラダ油,じゃがいも,小 麦粉	りんご,レモン,にんじん,玉葱,は くさい,ぶなしめじ,きゅうり, ホールコーン	581 kcal 22.6 g 1.8 g
17月	6-2児 考案献立	ごはん	○	白身魚の甘酢あんかけ もやしときゅうりのサラダ わかめの中華スープ 果物(いよかん)	飲用牛乳,ホキ,ツナ,豚肉,ワカメ	米,麦,でん粉,サラダ油,さとう,ご ま油,白ごま,サラダ油	しょうが,にんにく,干し椎茸,に んじん,玉葱,きゅうり,もやし,ね ぎ,いよかん	570 kcal 24.5 g 1.9 g
18火	6-1児 考案献立	ごはん	○	チーズハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	飲用牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,た まご,ピザチーズ,ハム,豚肉	米,麦,パン粉,バター,サラダ油,さ とう,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,にんにく,マッシュルーム, キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,トマト缶詰,ぶなし めじ,オレンジ	598 kcal 24.9 g 1.6 g
19水	長野県 郷土料理	野沢菜 ごはん	○	山賊焼き きゅうりとわかめの和え物 おおひら 大平	ツナ,飲用牛乳,鶏肉,ワカメ,木綿 豆腐	米,麦,ごま油,白ごま,でん粉,上新 粉,サラダ油,こんにゃく,じゃが いも	のざわな,にんにく,しょうが, きゅうり,もやし,にんじん,ごぼ う,干し椎茸,だいこん,ねぎ	559 kcal 24.5 g 1.6 g
20木	世界の料理 ～オランダ～	チーズ トースト	○	ハーリングの揚げ仕立て ヒュッツポット エルテンスープ	ピザチーズ,飲用牛乳,にんじん,牛 乳,調理用,ウィンナー,豚肉,え んどう豆,レンズまめ	食パン,マヨネーズ,でん粉,じゃ がいも,バター,サラダ油	玉葱,にんじん,セロリ	574 kcal 25.4 g 1.9 g
21金	みんなの給食 ～給食からSDG sを考える～	大豆入り ごはん	○	鱈のしょうがみそ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁 果物(ほんかん)	大豆,油揚げ,飲用牛乳,さわら,赤 みそ,生揚げ,白みそ,赤みそ,ワカ メ	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,白 ごま,じゃがいも	にんにく,にんじん,葉ねぎ,しょ うが,もやし,こまつな,きゅうり, 玉葱,干し椎茸,ねぎ,ほんかん	555 kcal 26.8 g 2.0 g
25火	6-2児 考案献立	ツナコーン トースト	○	鶏肉のシチュー 小松菜とほうれん草のソテー 果物(バナナ)	ツナ,ピザチーズ,飲用牛乳,鶏肉, レンズまめ,牛乳,調理用,豆乳, 粉チーズ,ベーコン	食パン,マヨネーズ,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,バター	玉葱,ホールコーン,にんじん,は くさい,エリンギ,こまつな,ほう れんそう,ぶなしめじ,バナナ	565 kcal 24.9 g 1.9 g
26水	注目の食材 えび	海鮮焼きそば	○	レバーとポテトのナッツ和え 小松菜のスープ	豚肉,えび,イカ,飲用牛乳,豚し ばり,鶏肉,生揚げ	中華めん,ごま油,でん粉,サラダ 油,じゃがいも,アーモンド,さ とう,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉 葱,もやし,たけのこ,キャベツ,に ら,えのきたけ,こまつな	558 kcal 29.7 g 2.3 g
27木	★旬の食材 ほんかん	茶飯	○	わかさぎの天ぷら 小松菜のおかか和え おでん 果物(ほんかん)	飲用牛乳,わかさぎ,たまご,ツナ, おかか,角切りこんぶ,生揚げ,揚 げボール,焼き竹輪	米,麦,小麦粉,黒ごま,サラダ油,白 ごま,こんにゃく,じゃがいも,竹 輪ふ	もやし,きゅうり,にんじん,こまつ な,だいこん,ほんかん	544 kcal 23.5 g 1.9 g
28金	6-1児 考案献立	ごはん	○	鮭ときのこのバター醤油焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 果物(みかん)	飲用牛乳,サク,豚肉,木綿豆腐,白 みそ,赤みそ,ワカメ	米,麦,バター,ごま油,こんにゃく, さとう,白ごま,じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ぶなしめ じ,葉ねぎ,ごぼう,さやいんげん, もやし,キャベツ,みかん	578 kcal 26.2 g 1.8 g

★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。