



# 3がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子

(給食もくひょう) 1年間の反省をしよう

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなにか	ねつやかのもとになる黄のなにか	体の調子をととのえる緑のなにか	1献立 - (kcal)
2	月	むぎ 麦ごはん		ふりかけ 鮭の照り焼き 清見オレンジ やさいのごまじょうゆあえ 肉じゃが	牛乳 かつおぶし 豚肉	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも 白滝	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ いんげん 清見オレンジ	570
3	火	ひなまついメニュー♪ ちらし寿司		なまふい 生麩入りすまし汁 ピーチ寒天ポンチ	牛乳 たまご 油揚げ あなご 鶏肉 わかめ 粉寒天	米 さとう ごま 生麩	れんこん にんじん 干し椎茸 かんひょう ごまつな えのき ねぎ ハイン缶 黄桃缶 いちご ネクター	540
4	水	ごもく 五目うどん		たご焼きポテト 焼肉サラダ オーガニックバナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ たご 桜えび たまご 青のり 豚肉 茸わかめ	うどん さとう じゃがいも でんぶん 油 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ ねぎ ごまつな キャベツ にんにく しょうが きゅうり オーガニックバナナ	523
5	木	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立 むぎ 麦ごはん		さばのおろしがけ ごまドレッシングサラダ とうふ 豆腐のみそ汁 テコボン	牛乳 さば 茸わかめ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま じゃがいも	しょうが 大根 キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ ごまつな デコボン	568
6	金	てつく 手作いパン♪ アップルシナモンロール		ポークシチュー コーンハニーサラダ たんかん	牛乳 たまご 豚肉 大豆 あさり	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも 米粉 はちみつ	りんご レーズン にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり たんかん	582
9	月	むぎ 麦ごはん		うずらたまごのスコッチエッグ グリーンサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 うずらのたまご 豚ひき肉 大豆 たまご わかめ みそ	米 麦 でんぶん パン粉 小麦粉 さとう 油 さつまいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな えのき	648
10	火	パンカップグラタン		こまつなサラダ こまつなたまごスープ せとか	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ツナ 豆腐 たまご	丸パン 油 パン粉 さとう ごま レーズン豆	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ ごまつな キャベツ せとか	545
11	水	せかい りょうり 世界の料理: シンガポール♪ ハイナンチーフアン		ビーフスープ パイナップケーキ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 たまご チーズ	米 麦 ごま油 さとう ごま ビーフン パター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ごまつな ハイン缶	644
12	木	マーボー焼きそば		きびなごのカレー揚げ なめこ入りたまごスープ フライドポテト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ きびなご たまご	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぶん 米粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ えのき なめこ ねぎ ごまつな	591
13	金	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立 わかめごはん		ジャンボ揚げ餃子 ポパイサラダ こまつなと豆腐のスープ しらぬい	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚ひき肉 ひよこ豆 豆腐	米 麦 ごま ごま油 でんぶん 餃子の皮 油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ いら ほうれんそう きゅうり 玉ねぎ えのき ごまつな しらぬい	640
16	月	きょうどりょうり ちばけん 郷土料理: 千葉県♪ な はな 菜の花ごはん		あじのさんが焼き キャベツのごまあえ わかめのみそ汁 いちご	牛乳 たまご あじのすりみ みそ 豆腐 わかめ 豚肉	米 麦 さとう ごま 油	ごまつな 菜花 ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし いちご	507
17	火	むぎ 麦ごはん		ししゃものカレー揚げ レパールのケチャップあえ きゅうりのスタミナ漬け わかめのみそ汁	牛乳 ししゃも 豚レバー わかめ みそ	米 麦 でんぶん 米粉 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが きゅうり かぶ にんにく 大根 ねぎ えのき	564
18	水	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立 ナンピザ		スパサラダ ミネストローネスープ はるか	牛乳 ツナ ハム チーズ 鶏肉 大豆 粉チーズ	ナン 油 スパゲッティー さとう マカロニ	にんにく 玉ねぎ コーン エリンギ ごまつな にんじん キャベツ きゅうり トマト缶 はるか	521
19	木	しょくいく ひ 食育の日♪ ねぎ塩豚丼		まめ 豆じゃがサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 ごま油 でんぶん ごま じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし いら しモン きゅうり にんじん 大根 ごまつな	642
23	月	そつぱう いわ 卒業お祝いメニュー♪ お赤飯		ぶりの照り焼き 小松菜のごまあえ なると入りすまし汁 チョコいちご	牛乳 ぶり なると 鶏肉 豆腐 たまご	もち米 ごま さとう すりごま	しょうが キャベツ もやし ごまつな にんじん ねぎ いちご	596

★食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## ご卒業おめでとうございます

6年生の皆さんへ

友達や先生方と過ごした給食時間が、学校生活のかけがえのない思い出の一つになっていたらうれしいです。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1~5年生の皆さんは、今のクラスで給食を食べるのもあと少しです。  
楽しく、バランスよく食べたいですね。