

令和5年度 3月 給食献立予定表

今月の給食目標 1年間の給食を振り返りましょう。

- ・決まりを守ることができたか考える。
- ・係の仕事がよくできたか反省する。
- ・正しいマナーで食事ができたか振り返る。

今月の給食回数・・・14回

江戸川区立鹿骨小学校
校長 渡邊 浩輔
栄養士 下道 卓桜

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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 - 食塩相当量	おしらせ
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(しらぬい)	鮭,たまご,のり,飲用牛乳, まぐろ缶,鶏こま, 絹ごし豆腐,油揚げ, ワカメ	精白米,粒麦,さとう,油, 白ごま,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,しらぬい	567 kcal 2.1 g	3月1日(金) ひなまつり献立 3月3日はひなまつりです。ひなまつりは二十四節気の一つ「桃の節句」です。春の彩りをした、ちらし寿司が登場します。 
4月	ご飯	○	ホキの甘辛揚げ 白菜のなめたけ和え ごまみそ根菜汁 果物(デコボン)	飲用牛乳,ホキ,鶏肉, 油揚げ,みそ	精白米,粒麦,でん粉,油, さとう,白ごま,じゃがいも	しょうが,はくさい,キャベツ, にんじん,えのきたけ,ごぼう, だいこん,ねぎ,こまつな, デコボン	569 kcal 1.7 g	
5火	【地産地消献立】 あしたばのかき揚げ丼	○	キャベツとしめじの和え物 ピリ辛みそ汁	イカ,たまご,飲用牛乳, かつお節,鶏肉,みそ, 木綿豆腐	精白米,粒麦,小麦粉, 上新粉,油,さとう, 白ごま,板こんにゃく	玉葱,あしたば,にんじん, だいこん,しょうが,キャベツ, もやし,ぶなしめじ, 生しいたけ,はくさい, こまつな	577 kcal 1.7 g	3月11日(月) 福島県 郷土料理 ★めひかりの カレー揚げ …目が青く光っていることから、めひかりと呼ばれています。福島県では古くから親しまれている魚です。淡泊な白身とふんわりした食感が特徴です。 ★こづゆ …ホタテの貝柱でだしを取った、薄味のお吸い物です。多くの食材が盛られる贅沢な碗です。特別な日には欠かせないもてなしの料理です。 
6水	チーズミートサンド	○	コーンシチュー キャロットソースサラダ	豚肉,大豆,ピザチーズ, 飲用牛乳,鶏肉,豆乳, 豆乳クリーム	無塩コッペパン,油, じゃがいも,小麦粉, さとう,アーモンド・16割	玉葱,パセリ,にんじん,ｸﾘｰﾑ-ﾎｰﾙﾃﾞｰｽ, ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ,キャベツ, 赤パプリカ,きゅうり,こまつな	576 kcal 2.1 g	
7木	ご飯	○	揚げだし豆腐の肉味噌かけ もやしのごま和え えのきのみそ汁	飲用牛乳,木綿豆腐, 豚肉,みそ	精白米,粒麦,でん粉, 小麦粉,油,さとう, 白ごま,じゃがいも	しょうが,ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,にんじん, 玉葱,えのきたけ	570 kcal 1.7 g	
8金	ゆかりご飯	○	鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの和え物 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,サバ,油揚げ, かつお節,木綿豆腐, みそ,ワカメ	精白米,粒麦,白ごま, じゃがいも	ゆかり,こまつな,もやし, にんじん,切干しだいこん, ねぎ,オレンジ	595 kcal 2.3 g	
11月	【福島県郷土料理】 鶏ごぼうご飯	○	めひかりのカレー揚げ ひじきの炒り煮 こづゆ	鶏肉,油揚げ,飲用牛乳, めひかり,豚肉,ひじき, さつま揚げ,ぼたて貝柱	精白米,粒麦,油,さとう, 白ごま,でん粉, つきこんにゃく,さといも, しらたき,あられ麴	しょうが,ごぼう,葉ねぎ, にんじん,さやいんげん, だいこん,干し椎茸, 黒さくらげ,ねぎ,こまつな	557 kcal 1.9 g	
12火	ジャージャー麺	○	さつまいもと大豆のアーモンドがらめ 白菜と豆腐のとりみスープ 果物(バナナ)	豚肉,みそ,飲用牛乳, 大豆,木綿豆腐	油,蒸し中華めん,さとう, でん粉,さつまいも, アーモンド・16割	もやし,しょうが,ねぎ, にんじん,玉葱,干し椎茸, はくさい,えのきたけ, こまつな,バナナ	603 kcal 2.0 g	3月18日(月) 彼岸献立 3/20(水)の「春分の日」を中日として、前後3日間、合わせて7日間ずつが「春のお彼岸」の期間となります。 給食では、「ぼたもち」がです。 
13水	ご飯	○	鯖のしょうがみそ焼き 切干大根のごま和え 豚汁 果物(デコボン)	飲用牛乳,鯖,みそ, 豚肉,油揚げ,木綿豆腐	精白米,粒麦,さとう, 白ごま,油,板こんにゃく, じゃがいも	しょうが,切干しだいこん, こまつな,キャベツ,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ,デコボン	567 kcal 1.6 g	
14木	レバにら丼	○	海藻サラダ キャベツとたまごのスープ	豚レバー,飲用牛乳, ワカメ,豚肉,たまご	精白米,粒麦,油,でん粉, さとう,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	585 kcal 1.8 g	
15金	手作りカレーパン	○	白いんげん豆のポタージュ 大豆とツナのサラダ	豆乳,豚肉,飲用牛乳, 白いんげん豆,牛乳・調理用, 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, 油,小麦粉,乾パン粉, じゃがいも,コーンスターチ	しょうが,にんじん,玉葱, ホールｺｰﾝ,パセリ,キャベツ, こまつな	627 kcal 1.8 g	今月の栄養価 エネルギー 585kcal たんばく質 25.3g カルシウム 348mg 食塩相当量 1.9g
18月	【彼岸献立】 カレーうどん	○	きびなごの青のり揚げ ぼたもち ツナと野菜のごま和え	豚肉,油揚げ,飲用牛乳, きびなご,あおのり, あずき(さらし), まぐろ缶詰	油,さとう,でん粉,うどん, もち米,精白米,白ごま	にんじん,玉葱,ぶなしめじ, ねぎ,こまつな,キャベツ, ホールｺｰﾝ	578 kcal 1.8 g	
19火	あぶたま丼	○	もやしとコーンのおかか和え すりごまのみそ汁 果物(オレンジ)	鶏肉,油揚げ,たまご, 飲用牛乳,かつお節, 木綿豆腐,みそ,ワカメ	精白米,粒麦,油, つきこんにゃく,さとう, でん粉,白ごま,じゃがいも	にんじん,玉葱,干し椎茸, 糸みつば,こまつな,もやし, ホールｺｰﾝ,だいこん, えのきたけ,ねぎ,オレンジ	633 kcal 2.0 g	
21木	【卒業祝い献立】 赤飯	○	鯖の照り焼き 変わりきんぴら 麴のすまし汁 果物(いちご)	小豆,飲用牛乳,ぶり,豚肉, 鶏肉,絹ごし豆腐,ワカメ	精白米,もち米,黒ごま,油, さとう,でん粉,白ごま つきこんにゃく, じゃがいも,あられ麴	しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん,ねぎ,こまつな, いちご	589 kcal 1.7 g	

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食室一同、皆さんのおいしそうに食べている顔を思い浮かべながら、毎日の給食を作ってきました。
給食を通して、少しでも好きな食べものや、料理が増えていっていると嬉しいです。
心と体の健康のためには、バランスの良い食事が大切です。これからもしっかり食べて、元気に過ごしてください。

