



日	献立名	牛乳	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	たんばく質 脂質 食塩相当量
1 金	鮭のバラ寿司		サケ,★たまご,きざみのり	精白米,さとう,サラダ油,白ごま	かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう	858 kcal
	はたはたのスパイス揚げ		★はたはた	でん粉,小麦粉,道明寺粉,油		39.0 g
	きゃべつともやしのごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	キャベツ,にんじん,★もやし,こまつな	27.1 g
	ひなまつり白玉		★絹ごし豆腐	白玉粉,さとう	いちご,黄桃缶,みかん缶,レモン(果汁)	2.5 g
4 月	回鍋肉丼(ホイコーロー丼)		豚こま,豆みそ,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,たけのこ,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ	793 kcal
	ビーンズポテト青のり風味		★大豆(国産),あおのり	油,じゃがいも,でん粉		28.2 g
	春キャベツのスープ		鶏ひき肉	じゃがいも,★緑豆はるさめ	にんじん,玉葱,干し椎茸,しょうが,キャベツ,パセリ	23.1 g
						2.4 g
5 火	ごまご飯			精白米,粒麦,白ごま		765 kcal
	揚げだし豆腐野菜あんかけ		★木綿豆腐・押し	小麦粉,でん粉,油	にんじん,玉葱,しょうが,こまつな	30.3 g
	切干大根のごま和え		粉寒天	さとう,白ごま,白すりごま	切干しだいこん,こまつな,キャベツ,にんじん	24.7 g
	むらくも汁		★たまご,★木綿豆腐	じゃがいも,でん粉	にんじん,玉葱,こまつな	2.3 g
	果物(清見オレンジ1/6)					
6 水	スパゲティミートソース		豚ひき肉,★粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,トマトジュース	815 kcal
	焼肉サラダ		豚こま	サラダ油,さとう,白ごま	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	39.3 g
	イタリアンスープ		鶏こま,★粉チーズ,★たまご	サラダ油乾パン粉	玉葱,★和肉,にんじん,こまつな	26.4 g
						3.7 g
7 木	ジャンバラヤ*		豚ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱	715 kcal
	かぼちゃと小松菜のキッシュ		ベーコン(乳・卵・大豆無),★たまご,★牛乳,★脱脂粉乳,★生クリーム,★ビサチーズ	★バター,サラダ油	玉葱,西洋かぼちゃ,こまつな	27.6 g
	ABCスープ		ベーコン(乳・卵・大豆無)	7分パッマカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ	25.6 g
						2.2 g
8 金	ホットドッグ		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	コッペパン,サラダ油(米),さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	740 kcal
	揚げ大豆サラダ		★大豆(国産)	じゃがいも,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな	29.1 g
	いんげん豆のチャウダー		ベーコン(乳・卵・大豆無),白いんげん豆,★あさり,★牛乳,★豆乳,★生クリーム	サラダ油,小麦粉,★バター	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,こまつな	33.2 g
	国産オレンジ(1/6)				オレンジ	3.9 g
11 月	あんかけ焼きそば		豚こま	蒸し中華めん,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	739 kcal
	豆腐のスープ		豚こま,★木綿豆腐	白ごま(いり)	にんじん,玉葱,こまつな	28.8 g
	小松菜とバナナのケーキ		★たまご,★牛乳・調理用,★脱脂粉乳,★生クリーム	小麦粉,さとう,★バター,サラダ油	★バナナ,レモン(果汁),こまつな	29.3 g
						2.4 g
13 水	麦ご飯			精白米,粒麦		757 kcal
	鯖のごまみそだれがけ		★サバ,白みそ	三温糖,白すりごま,白ごま	しょうが(汁)	34.1 g
	ひじきと大根のサラダ		ひじき	白ごま(いり),さとう,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり	27.7 g
	小松菜と卵のスープ		★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,こまつな	2.5 g



こんだてひょう



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 木	・二色サンド(ジャム・マーレード)			食パン, マーガリン	いちごジャム, マーレード	842 kcal
	ポテトマカロニグラタン		鶏こま, ★豆乳, ★牛乳・調理用, ★脱脂粉乳, ★生クリーム(乳), ★粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, マカロニ, ★バター, 小麦粉	玉葱, パセリ	31.6 g
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ, まぐろ缶詰	白ごま(いり), さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, にんじん	39.7 g
	ベーコンスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	でん粉	にんじん, 玉葱, しょうが, はくさい, こまつな	4.7 g
15 金	お赤飯		ささげ	精白米, もち米, ★黒ごま(いり)		803 kcal
	鶏のから揚げ		若鶏モモ(皮付き)	でん粉, 上新粉, 油(揚げ油)	にんにく, しょうが	31.6 g
	菜の花の辛子和え		冷凍わかめ		菜ばな, はくさい, こまつな	29.1 g
	紅白はんぺんのかきたま汁		★たまご, あられはんぺん(卵無), なんと(卵無), ★木綿豆腐	でん粉	玉葱, にんじん, こまつな	2.7 g
18 月	手作りピザパン		★脱脂粉乳, ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★むきエビ, ★ピザチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ピーマン	752 kcal
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬), ひよここまめ, 粉寒天	白ごま(いり), サラダ油(米), さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	34.2 g
	マンハッタン風クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★あさり, ★粉チーズ	★バター, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, パセリ	31.4 g
						3.9 g
21 木	鶏おこわ		鶏こま	精白米, もち米, サラダ油, さとう	たけのこ, 干し椎茸	758 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉, さつま揚げ(卵無)	サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, さとう, でん粉	にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん	27.1 g
	小松菜のごま和え			白ごま, 白すりごま, さとう	こまつな, ★もやし, にんじん	15.8 g
	大根のみそ汁		★油揚げ, 白みそ, 赤みそ		玉葱, にんじん, だいこん	3.2 g
22 金	五目うどん		鶏こま, かまぼこ, ★油揚げ	冷凍うどん, でん粉	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, 玉葱, ねぎ, こまつな	735 kcal
	こりこりサラダ		鶏軟骨, 鶏こま	でん粉, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, レモン	32.3 g
	ぼたもち		小豆	精白米, もち米, さとう		16.9 g
						2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



3月1日 都立1次発表 ⇒ 3年生は給食がありません
 3月8日 卒業遠足 ⇒ 3年生は給食がありません
 3月12日 合唱コンクール ⇒ 給食はありません
 3月18日 卒業式準備 ⇒ 3年生は給食がありません
 3月19日 卒業式 ⇒ 給食はありません



給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

