

令和5年 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

中学年平均 : エネルギー 613kcal / たんぱく質 25.8g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	ゆかりごはん	○	魚のごまみそ焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳,さかな,赤みそ,かつお節, ふた肉,生揚げ	米,麦,白いりごま,砂糖,白すり ごま,こんにゃく,さといも, 油	しょうが,キャベツ,もやし,にんじ ん,こまつな,ごぼう,だいこん,長 ねぎ	607 kcal 28.8 g
2木	ごはん	○	じゃこ入りキムムッチ とうふの五目いため 揚げワンタンサラダ	牛乳,のり,ちりめんじゃこ,と うふ,ふた肉,いか,うすら卵	米,麦,ごま油,白いりごま,砂 糖,油,でんぷん,ワンタンの 皮,	にんにく,はくさい,たけのこ,にん じん,玉ねぎ,干しいたけ,しょう が,こまつな,キャベツ,もやし,コー ン,長ねぎ	631 kcal 28.3 g
3金	【ひなまつり献立】 五目ちらし寿司	○	紅白すまし汁 菜花のからしあえ ミルクゼリーいちごソース	牛乳,たまご,とり肉,油揚げ,え び,のり,あらははんぺん,とう ふ,わかめ,粉寒天,生クリーム	米,砂糖,油,白いりごま	にんじん,干しいたけ,かんぴょ う,さやえんどう,えのきたけ,長 ねぎ,キャベツ,もやし,なばないちご	624 kcal 27.1 g
6月	トマトライスの クリームソース	○	☆ミモザサラダ ☆くだもの(かんぎつ類)	牛乳,えび,とり肉,生クリーム, たまご	米,麦,油,小麦粉,バター,砂糖	トマトジュース,セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム,パセリ,キャベツ, きゅうり,にんじん,かんぎつ類	618 kcal 24.6 g
7火	みそラーメン	○	サモサ ☆くだもの(かんぎつ類)	牛乳,ふた肉,赤みそ,白みそ,レ ンズまめ,とり肉	中華めん,油,ごま油,白すりご ま,じゃがいも,バター,ぎょう ざの皮,小麦粉	長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし, 玉ねぎ,にんじん,にら,パセリ,かん ぎつ類	605 kcal 25.1 g
8水	【3年生考案 小松菜給食】 ごはん	○	魚の塩こうじ焼き ◆小松菜と油揚げのおひたし 豚汁	牛乳,さかな,油揚げ,ふた肉,と うふ,赤みそ,白みそ	米,麦,ごま油,こんにゃく, じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼ う,だいこん,長ねぎ	625 kcal 26.7 g
9木	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ アーモンドサラダ	牛乳,きなこ,ふた肉,ベーコン, ひよこまめ	ミルクパン,油,砂糖,じゃがい も,マカロニ,アーモンド	玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト 缶,さやいんげん,キャベツ,きゅう り	586 kcal 22.5 g
10金	【東京都平和の日献立】 大根めし	○	すいとん ふかしいも	牛乳,かつお節,油揚げ,とり肉	米,麦,油,白玉粉,小麦粉,さつ まいも	だいこん,だいこん葉,しょうが,に んじん,はくさい,干しいたけ,長 ねぎ	626 kcal 21.1 g
13月	【3年生考案 小松菜給食】 チンジャオロース丼	○	◆小松菜のナムル ☆いちごフルーツポンチ	牛乳,ふた肉,赤みそ	米,麦,油,砂糖,でんぷん,ごま 油,白いりごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干し しいたけ,ピーマン,にんにく,しょう が,もやし,こまつな,もも缶,みかん 缶,パイナップル,ナタデココ,いちご	592 kcal 20.2 g
14火	ココアパン	○	魚のバーベキューソース フレンチサラダ キャロットポターージュ	牛乳,さかな,とり肉,いんげん まめ,豆乳,生クリーム	ココアパン,油,砂糖,じゃがい も,バター,小麦粉	玉ねぎ,りんご,レモン,きゅうり, キャベツ,にんじん,コーン,セロ リー,クリームコーン,パセリ	599 kcal 31.5 g
15水	【3年生考案 小松菜給食】 かきたまうどん	○	じゃこ入りサラダ ◆小松菜ケーキ	牛乳,ふた肉,油揚げ,たまご,ち りめんじゃこ	うどん,でんぷん,油,ごま油, 砂糖,小麦粉,バター	干しいたけ,にんじん,玉ねぎ,こ まつな,きゅうり,キャベツ,コーン	622 kcal 28.1 g
16木	カレーライス	○	イカ入りサラダ ☆くだもの(かんぎつ類)	牛乳,ふた肉,粉チーズ,いか	米,麦,油,じゃがいも,ほちみ つ,バター,小麦粉,白いりご ま,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,セロリー,玉 ねぎ,にんじん,もやし,きゅうり,キャ ベツ,かんぎつ類	637 kcal 22.5 g
17金	【3年生考案 小松菜給食】 ◆小松菜とたまごのごはん	○	揚げししゃも ごま酢あえ 呉汁(ごじる)	牛乳,たまご,ししゃも,わかめ, とり肉,とうふ,大豆,白みそ,赤 みそ	米,麦,砂糖,油,でんぷん,白い りごま,じゃがいも,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,きゅう り,ごぼう,だいこん,長ねぎ	595 kcal 27.4 g
20月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,たまご,ふた肉,大豆,ツ ナ,くきわかめ	食パン,バター,砂糖,油,じゃ がいも,小麦粉,ごま油	セロリー,玉ねぎ,にんじん,マッ シュルーム,キャベツ,きゅうり	591 kcal 27.7 g
21火							
22水	【卒業お祝い献立】 赤飯	○	とりのから揚げ アーモンドあえ じゃがいものみそ汁 ☆くだもの(かんぎつ類)	牛乳,ささげ,とり肉,わかめ,白 みそ,赤みそ	米,もち米,黒いりごま,でんぷ ん,小麦粉,油,アーモンド,砂 糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,もやし,こまつ な,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,かん ぎつ類	639 kcal 24.9 g

☆ 旬の野菜・季節の料理

※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。

<3年生考案 小松菜給食>

3年生が総合的な学習の時間【足立区の有名なものを調べてみよう】で、「小松菜を使った給食のこんだて」を考えました。

その中から選んだレシピを給食用にアレンジして取り入れました。足立区産の小松菜をたっぷり使った給食を味わいましょう!

