



令和6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 25.7g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるもとになる		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
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
1 金	【ひなまつり】 ちらしずし	○	紅白すまし汁 ☆菜花のからしあえ ☆ころころひなまつりゼリー	たまご, とり肉, 油揚げ, あられ はんぺん, 豆腐	牛乳, 刻みのり, わかめ, 粉寒天, 生クリーム	米, 砂糖	油, 白いりごま	にんじん, さやえんどう, こまつな, なばな, 干しいたけ, かんぴょう, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, いちご, 抹茶	611 kcal 24.1 g
4 月	6年生リクエスト給食 ☆あんかけ焼きそば	○	リクエスト2位の「タピオカ入りフルーツポンチ」と4位の「サイダー入りフルーツポンチ」をコラボレーション! タピオカのモチモチ感をサイダーと一緒に楽しみましょう! スパイシービーンズ ☆タピオカ入り サイダーフルーツポンチ	ぶた肉, えび, い か, うずら卵, 大 豆	牛乳	中華めん, てん ぷん, タピオカ	油	にんじん, ぎやいんげん, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, はくさい, 長ねぎ, もやし, もも缶, みかん缶, パ イン缶, レモン	614 kcal 29.1 g
5 火	ミルクパン	○	☆魚のバーベキューソース バジルサラダ キャロットポタージュ	たら, とり肉, 豆 乳	牛乳, サラダ チーズ, 生ク リーム	ミルクパン, 砂 糖, ジャがいも, 小麦粉	油, バター	にんじん, パセリ, 玉ねぎ, りんご, キャベツ, きゅうり, にんにく, セロ リ, コーン	571 kcal 30.9 g
6 水	6年生リクエスト給食 ☆カレーライス	○	最後のリクエストは、3位にランクインした「カレーライス」です。いわゆる「カレーのもと」は使わず、ルウから手作りする伊興小オリジナルのカレーです。 いかサラダ ☆くだもの(りんご)	ぶた肉, いか	牛乳, 粉チーズ	米, 麦, ジャがい も, はちみつ, 小 麦粉, 砂糖	油, バター, 白 いりごま, ごま 油	にんじん, しょうが, にんにく, セロ リ, 玉ねぎ, もやし, きゅうり, キャベ ツ, りんご	637 kcal 21.8 g
7 木	☆小松菜と たまごのごはん	○	☆揚げししゃも ごま酢あえ ごじる 呉汁	たまご, とり肉, 豆腐, 大豆, 白み そ, 赤みそ	牛乳, ししゃも, わかめ	米, 麦, 砂糖, て んぷん, 小麦粉, ジャがいも	油, 白いりご ま, ごま油	こまつな, にんじん, もやし, きゅう り, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	606 kcal 28.2 g
8 金	えびクリームライス	○	カリカリポテトサラダ ☆くだもの(日向夏)	えび, とり肉, 豆 乳	牛乳	米, 麦, 小麦粉, ジャがいも, 砂 糖	バター, 油	にんじん, ピーマン, 玉ねぎ, マッ シュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン, 日向夏	606 kcal 21.3 g
11 月	【東京都平和の日】 ☆大根めし	○	すいとん ふかしいも	油揚げ, とり肉	牛乳	米, 麦, 白玉粉, 小麦粉, さつま いも	油	にんじん, だいこん, しょうが, はく さい, 干しいたけ, 長ねぎ	626 kcal 21.1 g
12 火	【旬の野菜:春キャベツ】 アーモンド胚芽トースト	○	ハンガリアンシチュー ☆春キャベツとツナのサラダ	ぶた肉, ぶたレ バー, ツナ	牛乳, 粉チーズ, くきわかめ	胚芽食パン, 砂 糖, ジャがいも, 小麦粉	バター, アーモ ンド, 油, ごま 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり	623 kcal 23.9 g
13 水	ごはん	○	魚のごまみそ焼き おかかあえ けんちん汁	さば, さば, 赤み そ, かつお節(破 片), ぶた肉, 生 揚げ	牛乳	米, 麦, 砂糖, こ んにやく, さと いも	白すりごま, 白 いりごま, 油	にんじん, こまつな, しょうが, はく さい, もやし, ごぼう, だいこん, 長ね ぎ	617 kcal 28.7 g
14 木	スパゲティミートソース	○	カレー豆入りサラダ ☆アップルパイ	ぶた肉, ぶたレ バー, 大豆	牛乳, 粉チーズ	スパゲティ, 小 麦粉, 砂糖, パイ シート	油, バター	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんに く, セロリ, マッシュルーム, きゅう り, キャベツ, もやし, りんご, レモン	694 kcal 26.4 g
15 金	親子丼	○	しらすあえ ☆くだもの(いちご)	とり肉, たまご	牛乳, 刻みのり, しらす干し	米, 麦, 砂糖		こまつな, にんじん, 玉ねぎ, 干しし いたけ, キャベツ, もやし, いちご	556 kcal 25.7 g
18 月	ごはん	○	じゃこ入りキムムッチ 肉豆腐 ちぐさあえ	ぶた肉, 豆腐, た まご	牛乳, 焼きのり, ちりめん	米, 麦, 砂糖, 系 こんにやく	ごま油, 白いり ごま, 油	にんじん, こまつな, にんにく, 玉ね ぎ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	589 kcal 25.2 g
19 火	黒砂糖パン	○	シーフードグラタン わかめサラダ	えび, いか, 豆 乳, いんげんま め	牛乳, 生クリー ム, ピザチーズ, わかめ	黒砂糖パン, マ カロニ, 小麦粉, 砂糖	油, バター, ご ま油	にんじん, パセリ, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, きゅうり, もやし, キャベツ	594 kcal 29.4 g
21 木	【進級・卒業お祝い】 赤飯	○	とりのから揚げ アーモンドあえ ジャがいものみそ汁 ☆くだもの(きよみオレンジ)	ささげ, とり肉, 白みそ, 赤みそ	牛乳, わかめ	もち米, 米, てん ぷん, 小麦粉, 砂 糖, ジャがいも	黒いりごま, 油, アーモンド	こまつな, にんじん, しょうが, にん にく, もやし, キャベツ, 玉ねぎ, 清見 オレンジ	631 kcal 24.6 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。



昨年12月、6年生に「卒業前に食べたい!わたしの推し給食メニュー」というアンケートをとりました。その中で、票数をたくさん集めたメニューが2月と3月の献立に登場します!今月は2回あります。詳しい結果は、ランチルーム前の掲示板にあります。興味がある人は見てください。