



| 日曜  | こんだて<br>献立名   | 飲み物 | 赤   | 黄  | みどり<br>緑  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g) |
|-----|---|-----|---|--|---|--|
|     |   |     | からだづく<br>体を作るもと<br>になるもの                      | ねつちから<br>熱や力のもと<br>になるもの                           | からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整えるもの  |  |
| 3月  | ちらしずし<br>めひかりのからあげ<br>ごまかけ<br>すましじる                   |     | 牛乳,たまご,とりにく,<br>あぶらあげ,えび,のり,<br>めひかり,はんぺん,とうふ | こめ,さとう,あぶら,でんぷん,<br>こむぎこ,ごま                        | にんじん,しいたけ,かんぴょう,<br>れんこん,さやいんげん,しょうが,<br>はくさい,もやし,こまつな,ねぎ,えのき           | 577<br>31.6<br>19.7                          |
| 4火  | くろざとうパン<br>マカロニグラタン<br>だいずいりサラダ                       |     | 牛乳,とりにく,えび,<br>なまクリーム,チーズ,<br>だいず             | くろざとうパン,マカロニ,<br>バター,こむぎこ,あぶら,<br>パンこ,さとう,ごまあぶら,ごま | たまねぎ,マッシュルーム,<br>キャベツ,きゅうり,コーン  | 598<br>27.7<br>24.4                          |
| 5水  | きつねうどん<br>○○○○○○○○ (3位)<br>ツナサラダ                      |     | 牛乳,とりにく,あぶらあげ,<br>チーズ,ツナ                      | うどん,じゃがいも,でんぷん,<br>あぶら,さとう                         | こまつな,にんじん,しいたけ,ねぎ,<br>キャベツ,コーン,たまねぎ                                     | 603<br>24.9<br>25.8                          |
| 6木  | ごはん<br>さわらのてりやき<br>ちぐさあえ<br>みそじる                      |     | 牛乳,さわら,あぶらあげ,<br>たまご,わかめ,みそ                   | こめ,むぎ,さとう,でんぷん,<br>こんにゃく,あぶら,<br>ごま,じゃがいも          | しょうが,こまつな,にんじん,<br>だいこん,しめじ,ねぎ  | 576<br>27.0<br>17.7                          |
| 7金  | カレーライス<br>ごまだれサラダ<br>くだもの                             |     | ショア,ぶたにく,<br>レンズまめ,チーズ                        | こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,<br>こむぎこ,バター,あぶら,<br>ごまあぶら,さとう,ごま  | たまねぎ,にんにく,しょうが,<br>にんじん,トマト,キャベツ,<br>きゅうり,コーン,くだもの                      | 603<br>18.4<br>13.8                          |
| 10月 | ごはん<br>ぶたキムチとうふ<br>もやしとわかめのごますじょうゆ<br>くだもの            |     | 牛乳,とうふ,ぶたにく,わかめ                               | こめ,むぎ,あぶら,ごまあぶら,<br>でんぷん,さとう,ごま                    | にんにく,しょうが,にんじん,<br>たまねぎ,はくさい,はくさいキムチ,<br>たけのこ,しいたけ,にら,もやし,<br>こまつな,くだもの | 614<br>26.5<br>20.0                          |
| 11火 | アーモンドトースト<br>ポークシチュー<br>シーフードサラダ                      |     | 牛乳,ぶたにく,えび,いか                                 | しょくパン,バター,さとう,<br>アーモンド,あぶら,<br>じゃがいも,こむぎこ         | にんにく,にんじん,たまねぎ,<br>マッシュルーム,キャベツ,きゅうり                                    | 670<br>29.6<br>34.2                          |
| 12水 | わかめごはん<br>いかのねぎみそやき<br>ふかしいも<br>すいとん                  |     | 牛乳,わかめ,いか,みそ,<br>とりにく,あぶらあげ                   | こめ,さつまいも,あぶら,<br>こむぎこ,しらたまこ                        | しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,<br>だいこん,はくさい,こまつな                                    | 591<br>25.0<br>12.6                          |
| 13木 | ごはん<br>ユーリンチー<br>パンサンスー<br>わかめとたまごのスープ                |     | 牛乳,とりにく,とうふ,<br>たまご,わかめ                       | こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,<br>さとう,ごまあぶら,<br>はるさめ,ごま           | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,<br>もやし,きゅうり,キャベツ,えのき                                 | 686<br>27.2<br>26.6                          |
| 14金 | こまつなのクリームスパゲッティ<br>ひよこまめのサラダ<br>○○○○○○○○○○○○○○○○ (2位) |     | 牛乳,えび,いか,ベーコン,<br>チーズ,ひよこまめ,ハム                | スパゲッティ,あぶら,こむぎこ,<br>バター,さとう                        | たまねぎ,しめじ,こまつな,キャベツ,<br>きゅうり,にんじん,レモン,みかん,<br>パイナップル,もも,りんご,ようなし         | 574<br>24.4<br>18.3                          |
| 17月 | ○○○○ (1位)<br>マセドアンサラダ<br>はくさいとにくのだんごのスープ              |     | 牛乳,とりにく,とうふ,<br>たまご,いんげんまめ                    | コッペパン,あぶら,でんぷん,<br>じゃがいも,さとう                       | ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,<br>たけのこ,しいたけ,こまつな,<br>きゅうり,コーン,たまねぎ                  | 546<br>21.7<br>22.5                          |
| 18火 | ごはん<br>さけのしおこうじやき<br>こまつなのおひたし<br>ぶどうまめ<br>みそじる       |     | 牛乳,さけ,かつおぶし,<br>だいず,わかめ,とうふ,<br>あぶらあげ,みそ      | こめ,むぎ,しおこうじ,<br>さとう,じゃがいも                          | にんじん,こまつな,もやし,<br>えのき,ねぎ  | 564<br>30.8<br>14.9                          |
| 19水 | しょうゆラーメン<br>ジャンボぎょうざ<br>くだもの                          |     | 牛乳,ぶたにく                                       | ちゅうかめん,あぶら,<br>ごまあぶら,ぎょうざのかわ                       | しょうが,にんにく,もやし,たまねぎ,<br>にら,にんじん,ねぎ,キャベツ,<br>はくさい,くだもの                    | 578<br>24.8<br>18.7                          |
| 21金 | おせきはん<br>ひれかつ<br>しらすいりおひたし<br>かきたまじる<br>くだもの          |     | 牛乳,あずき,ぶたにく,たまご,<br>しらす,とうふ,なると               | こめ,もちごめ,ごま,こむぎこ,<br>パンこ,あぶら,でんぷん                   | こまつな,キャベツ,もやし,<br>にんじん,ねぎ,くだもの  | 650<br>34.1<br>18.4                          |

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。

★献立について★

○3月は、6年生にアンケートで聞いたもう一度食べたい給食ベスト3が登場します。当日の給食をお楽しみに☆  
○3日はひなまつりです。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祈る日です。

給食では、ちらし寿司とひなあられのようなはんぺんの入ったすまし汁でお祝いします。

○10日は東京都平和の日です。1945年3月10日に東京大空襲がありました。戦争を二度と繰り返さないために、亡くなられた方々のご冥福と世界の平和を願う日です。給食では、12日に戦時中によく食べられていたすいとんとふかし芋を提供します。平和な日本で食事ができる日々感謝していただきましょう。

○今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いして、お赤飯を作ります。

クラスのお友達と楽しい時間を過ごしてください♪

○企業からいただいたクラッシュゼリー（ソーダ味）を給食の時間に提供予定です。

