



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄 養 価
				ち にく 血や肉になる	はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	ちゅうがくねん (中学年)
1	金	おしすし いかのかりんあげ とうふのすましじる ひなまつり3しょくゼリー	○	油揚げ たまごいか とうふ ゼラチン 牛乳 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん 玉ふ さとう 油 揚げ油	にんじん さやえんどう こまつな れんこん たけのこ(缶) しょうが ながねぎ クランベリージュース いちご	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.2 g
4	月	むぎごはん ジャンボシウマイ ほうれんそうのいそあえ ぐだくさんみそじる	○	豚挽き肉 とろろ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 もみのり	米 米粒麦 強化米 でんぶん シウマイの皮 じゃがいも ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ しょうが はくさい グリーンピース(缶) なかねぎ ホールコーン(冷) ごぼう だいこん	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
5	火	ひじきごはん あんかけたまごやき もやしのうめじょうゆあえ のっぺいじる	○	とり肉 油揚げ たまご とうふ ひじき乾 牛乳	米 米粒麦 強化米 油 つきこんにやく さとう でんぶん こんにやく 里芋	にんじん 万能ねぎ さやいんげん こまつな しめじ グリンピース(冷) クリームコーン(缶) もやし 梅干し だいこん なかねぎ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.6 g
6	水	てづくりカレーパン ミネストローネ ほんかん	○	たまご 豚挽き肉 豚肩肉 赤いんげん豆 牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	強力粉 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ パター 油 揚げ油	にんじん ホールトマト(缶) しょうが にんにく たまねぎ セロリー キャベツ ほんかん	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
7	木	ぶたにくとごぼうのまぜごはん やきししゃも にくじゃが よしのじる	○	豚肩肉 油揚げ かまぼこ とり肉 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 強化米 うどん(乾) しらたき さとう 玉ふ 油 こんにやく じゃがいも つきこんにやく でんぶん	にんじん みつば(根みつば) ごぼう しょうが たまねぎ グリーンピース(冷) なかねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.5 g
8	金	ちゅうかどん わかめスープ いもけんぴ	○	豚肩肉 いかに むきえび かまぼこ とうふ うずら卵(レトルト) 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん さつまいも 粉さとう 油 ごま油 白炒りごま 揚げ油	にんじん こまつな たけのこ(缶) はくさい なかねぎ	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g
11	月	わかめごはん ポテトコロッケ ごもくきんぴら はくさいスープ	○	豚挽き肉 たまご さつま揚げ ベーコン だしごみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 つきこんにやく 油 揚げ油	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ ごぼう れんこん はくさい	エネルギー 708 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.5 g
12	火	だいすいりドライカレーライス ゆずごまサラダ デコボン	○	豚挽き肉 大豆 シーチキン(缶) 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 さとう 油 白炒りごま	にんじん こまつな だいこん ゆず ｽﾗｲﾀﾞｰ(ｶﾑﾋﾞｰﾙ) 水(煮) にんにく しょうが セロリー たまねぎ ﾚｰｽﾞ きゅうり キャベツ デコボン	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
13	水	こうやとうふのそぼろごはん きりぼしときゅうりのごますあえ やさいのみそじる	○	とり挽き肉 高野豆腐 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも 油 白炒りごま	にんじん こまつな しめじ ながねぎ 切干大根 きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.6 g
14	木	6ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪  杉四のリクエストといえばコレ！今回は新作です。 デザートも新メニュー！リクエストにこたえます♪					エネルギー 698 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 4.3 g
15	金	むぎごはん ホキのなんぶあげ やさいのにも ブロッコリーのからししょうゆあえ	○	ホキ たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう じゃがいも 揚げ油 こんにやく 黒炒りごま	にんじん さやえんどう ブロッコリー たまねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g
18	月	キムチチャーハン とりにくのからあげ やさいのナムル あっさりスープ 6ねんせいバイキングきゅうしょく♪ 	○	豚肩肉 たまご 牛乳 とりもも肉 ベーコン	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 小麦粉 油 白炒りごま 揚げ油 ごま油	にんじん ビーマン こまつな キムチ(白薬) にんにく しょうが レモン もやし セロリー たまねぎ えのきたけ キャベツ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.5 g
19	火	ぼたもち はくさいのおかかしょうゆあえ とんじる りんご	○	きな粉 あすき 牛乳 かつお節 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 黒すりごま 油	にんじん こまつな はくさい ごぼう なかねぎ だいこん りんご	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
21	木	おたのしみきゅうしょく♪  何が出るかは、お楽しみに！新メニューを考案中です。 予算に合う範囲で、みんなが喜び献立を考えます♪					

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆1日(金)「押しすし」「ひな祭り三色ゼリー」…3月3日は「ひな祭り」ですね。三色ゼリーは新メニューです。ひし餅のような桃色・白色・緑色の三色のゼリーを作ります。1年生と子供園年長組との交流給食を行います。お楽しみに♪

☆6日(水)「手作りカレーパン」…新メニューです。給食室でパン生地も具も手作りします。

☆18日(月)「6年生バイキング給食」…卒業をお祝いで、6年生はバイキング給食を実施します。お楽しみに♪

☆19日(火)「ぼたもち」…17日～23日はお彼岸です。お彼岸には「ぼたもち」をお供えします。きな粉と黒ごまの二種類作ります。きな粉は、中にあんこが入っています。

☆21日(木)「お楽しみ給食♪」…今年度最後の給食なので、みんなが喜びそうなものにします。何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね！

☆5日(火)・13日(水)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



おしらせ

2月25日(月)1年1組のリクエスト給食の献立は、「カレーライス・カリカリ油揚げのサラダ・りんご」でした。

2月27日(水)1年2組のリクエスト給食の献立は、「みそラーメン・バイクドチーズポテト・ネーブルオレンジ」でした。

2月28日(木)お弁当給食の献立は、「きのこごはん・飲むヨーグルト・肉団子の甘酢あん・うずら卵のカレー煮・切り干し大根の煮つけ・ミニトマト・ゆでブロッコリー・さつま芋の茶巾絞り・いちご」でした。



今月の給食目標「一年間の反省をしましょう！」