3がつこんだてひょう

2023年 3月　　杉並区立馬橋小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	キムチチャーハン	○	じゃんぼしゅうまい くきわかめいりちゅうかスープ あずきいりとうにゅうプリン	牛乳　ぶたにく　とりにく　とうふ わかめ　とうにゅう　ゼラチン	米　麦　きょうか米　油　ごま でんぷん　シュウマイのかわ あまなっとう	にんじん　はくさい　ピーマン たまねぎ　しょうが　チンゲンサイ ながねぎ	592 kcal 28.1 g 23.1 g 2.8 g
2 木	むぎごはん	○	さかなのなのはなやき ぐだくさんみそしる だいこんのかおりづけ	牛乳　メルルーサ　たまご　とうふ あぶらあげ　わかめ　みそ	米　麦　きょうか米　油 マヨネーズ	しょうが　えのきたけ　しめじ なめこ　ながねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり　ゆず	625 kcal 29.0 g 26.6 g 2.4 g
3 金	ちらしずし お弁当給食	○	からあげ ブロッコリー・ミニトマト かぼちゃようかん くだもの	牛乳　あぶらあげ　えび　たまご とりにく　かんてん	米　麦　きょうか米　さとう　油 こむぎこ　でんぷん	しいたけ　にんじん　かんぴょう れんこん　さやえんどう　しょうが にんにく　りんご　ブロッコリー くだもの トマト　かぼちゃ	701 kcal 29.2 g 24.6 g 2.1 g
6 月	じゃこごはん	○	さかなのこうみやき あんかけじる じゃがいものきんぴら	牛乳　ちりめんじゃこ　ほき とりにく	米　麦　きょうか米　ごま　さとう 油　でんぷん　こんにゃく じゃがいも　ふ　こんにゃく	しょうが　ながねぎ　にんにく にんじん　もやし　こまつな ごぼう	625 kcal 25.2 g 15.4 g 2.6 g
7 火	さんしょくごはん の みそかけ	○	いもだんごじる くだもの	牛乳　まぐろ　たまご　みそ とりにく	米　麦　きょうか米　さとう　油 じゃがいも　でんぷん	しょうが　ほうれんそう　だいこん もやし　ごぼう　にんじん ながねぎ　こまつな　いちご	651 kcal 28.2 g 25.3 g 2.8 g
8 水	なのはなごはん ～国産献立日～	○	とうふのでんがく よしのじる もやしとこまつなの おかかうめじょうゆあえ	牛乳　たまご　とうふ　みそ あぶらあげ　かまぼこ　とりにく	米　麦　きょうか米　さとう　油 こんにゃく　でんぷん　うどん　ふ	なばな　こまつな　しょうが にんじん　ながねぎ　みつば もやし　さやいんげん　うめぼし	585 kcal 26.3 g 18.0 g 2.6 g
9 木	きなこあげぱん	○	ひよこまめのミネストローネ ごまじゃこやさい サイダーフルーツポンチ	牛乳　きなこ　ぶたにく　チーズ ひよこまめ　わかめ　ハム ちりめんじゃこ　かんてん	油　さとう　マカロニ　ごま	セロリー　にんじん　たまねぎ キャベツ　トマト　もやし こまつな　みかん　もも パインアップル	524 kcal 21.5 g 21.1 g 2.4 g
10 金	むぎごはん ～国産献立日～		さかなのさいきょうやき すいとん はくさいのおひたし くだもの	さけ　みそ，とりにく　あぶらあげ ちりめんじゃこ	米　麦　きょうか米　しらたまこ 小麦粉　油	しょうが　ごぼう　にんじん だいこん　ながねぎ　こまつな はくさい　もやし　くだもの	580 kcal 21.2 g 5.4 g 1.7 g
13 月	むぎごはん	○	おたのしみだいずいりコロッケ ぐだくさんそうめんみそしる もやしのうめじょうゆあえ	牛乳　だいず　ぶたにく うずらたまご　ソーセージ あぶらあげ　かまぼこ　とりにく みそ	米　麦　きょうか米　油 じゃがいも　こむぎこ　パンこ こんにゃく　でんぷん　そうめん さとう	にんじん　たまねぎ　ながねぎ みつば　もやし　こまつな うめぼし	680 kcal 25.5 g 22.1 g 2.8 g
14 火	シーフード カレーライス	○	ごぼうサラダ くだもの	牛乳　チーズ　たら　いか　えび ちりめんじゃこ	米　麦　きょうか米　油 じゃがいも　バター　こむぎこ さとう　でんぷん　ごま	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　トマト りんご　ごぼう　きゅうり キャベツ　いちご	630 kcal 27.1 g 18.3 g 2.8 g
15 水	あんかけチャーハン	○	とりとちんげんさいのスープ まっちゃだいず	牛乳　たまご　ぶたにく　とりにく とうふ　だいず　うぐいすきなこ	米　麦　きょうか米　油 でんぷん　こむぎこ　さとう	しょうが　しいたけ　にんじん たけのこ　はくさい　チンゲンサイ きくらげ　たけのこ　えのきたけ ながねぎ	598 kcal 25.9 g 19.0 g 2.3 g
16 木	エビピラフ ♪おはなし給食♪	○	シェパードパイ ABCスープ	牛乳　えび　ぶたにく　とうにゅう とりにく	米　麦　きょうか米　バター　油 でんぷん　こむぎこ　じゃがいも マカロニ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　コーン グリンピース　にんにく　トマト キャベツ　ほうれんそう	647 kcal 28.3 g 17.1 g 2.8 g
17 金	ふかがわめし ♪東京都郷土料理♪	○	ぎょろっけ いとかんてんのれもんすかけ すましじる	牛乳　あぶらあげ　あさり　のり ぶたにく　あじ　たまご　かんてん かつおぶし　わかめ	米　麦　きょうか米　油 さとう　パンこ　こむぎこ	しょうが　ごぼう　にんじん えだまめ　たまねぎ　きゅうり もやし　レモン　はくさい えのきたけ　ねぎ	680 kcal 28.0 g 28.9 g 2.8 g
20 月	きつねうどん	○	おはぎ きりぼしとつなあえ くだもの	牛乳　とりにく　かまぼこ あずき　まぐろ	うどん　さとう　もち米　水あめ 油	にんじん　たけのこ　しいたけ こまつな　ながねぎ　だいこん もやし　きゅうり　コーン	632 kcal 27.4 g 16.5 g 3.1 g
22 水	せきはん ♪お祝い給食♪	○	エビフライ ぐだくさんそうめんじる だいこんさらだ くだもの	牛乳　ささげ　えび　たまご あぶらあげ　かまぼこ　とりにく かつおぶし　ちりめんじゃこ	米　麦　もち米　ごま　こむぎこ パンこ　油　こんにゃく　でんぷん そうめん　さとう	にんじん　ながねぎ　みつば だいこん　こまつな　たまねぎ くだもの	592 kcal 22.2 g 22.5 g 2.1 g

★給食回数15回★牛乳は10日（金）（ヨーグルト）以外は毎日つきます★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください★国産献立は8、１０日です