

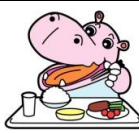
平成 27 年



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	きゅうにゅう 牛乳	あかの食品 しよくひん ち にく 血や肉になる	きいろの食品 しよくひん はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 しよくひん からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	栄 養 価 えいようか ちゅうがくねん (中学年)	
2	月	チキンライス カリカリごぼう コーンポタージュ いちご	○	とり肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 小麦粉 じゃがいも 食パン バター 油 揚げ油	にんじん トマトペースト スライスマッシュ(水煮) たまねぎ ごぼう グリーンピース(冷) クリーム(缶) ホールコーン(冷) いちご	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g	
3	火	おしずし ししゃものカレーやき はくさいのゆずふうみあえ とうふのすましじる ひなまつりさんしょくゼリー	○	油揚げ たまご とうふ ゼラチン 牛乳 ししゃも 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 玉ふ 油	にんじん さやえんどう こまつな れんこん だけのご(缶) はくさい ゆず ながねぎ クランベリージュース いちご	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g	
4	水	チンジャオロースーどん はるさめスープ いちごパイ	○	豚肩肉 卵黄 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう はるさめ 冷凍パイシート 油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが だけのご(缶) エリンギ しめじ ながねぎ もやし しょうが いちご レモン	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	
5	木	しろごまあげパン とうふだんごスープ やさいのピクルス きよみオレンジ	○	豚肩肉 絹とうふ 牛乳	コッパ パソ さとう 白玉粉 揚げ油 白すりごま ごま油	にんじん こまつな しめじ たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん きゅうり 清見オレンジ	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.5 g	
6	金	むぎごはん ジャンボシュウマイ ほうれんそうのいそあえ ぐだくさんみそしる かみかみふりかけ	○	豚挽き肉 とうふ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ かつお節 牛乳 もみのり ちりめんじゃこ 塩昆布	米 米粒麦 強化米 でんぷん シュマイの皮 じゃがいも さとう ごま油 白炒りごま	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ しょうが グリンピース(缶) ホールコーン(冷) ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3 g	
9	月	だいずいりドライカレーライス じゃこサラダ りんご	○	豚挽き肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 さとう 油 白炒りごま ごま油	にんじん こまつな スライスマッシュ(水煮) にんにく しょうが セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.6 g	
10	火	むぎごはん かじきのねぎみそやき ひじきのいそに のっぺいじる ヨーグルト	○	めかじき 淡色辛みそ 大豆 さつま揚げ 油揚げ とうふ 牛乳 ひじき(乾) ヨーグルト	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにやく こんにやく 里芋 でんぷん 白炒りごま 油	にんじん こまつな にんにく ながねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3 g	
11	水	かにチャーハン はるまき やさいのナムル チンゲンさいとしめじのスープ	○	豚肩肉 すわいがに(ゆで) むきえび とり肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 揚げ油 白炒りごま	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ グリンピース(冷) しょうが もやし だけのご(缶) しめじ	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g	
12	木	たいめし がね きりぼしときゅうりのごますあえ はくさいのみそしる れいとうパイン	○	まだい 豆腐 たまご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さつまいも 小麦粉 さとう 揚げ油 白炒りごま	さやえんどう にんじん こまつな ごぼう しょうが 切干大根 きゅうり えのきたけ はくさい パイナップル(冷凍)	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g	
13	金	6ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					麺料理です。すぎしの子はみんな大好きですね。 デザートは新メニューです。	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.2 g
16	月	むぎごはん もりあわせフライ こもくきんぴら だいこんのみそしる	○	えび 豚ヒレ肉 たまご 豚肩肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 つきこんにやく さとう 油	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.3 g	
17	火	6ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					杉四名物の手作り○○です。 焼きたてなので、とってもおいしいですね。	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
18	水	ちゅうかどん わかめスープ おかしなめだまやき	○	豚肩肉 いか むきえび かまぼこ とうふ 粉寒天 うすら卵(シトルト) 牛乳 乾燥わかめ 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう 油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな だけのご(缶) はくさい ながねぎ 黄桃(缶)	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	
19	木	カレーピラフ とりにくのからあげ ゆずごまサラダ はくさいスープ 6ねんせいバイキングきゅうしょく♪	○	いか ボンレスハム とりも肉 シーチキン(缶) ベーコン 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう 小麦粉 オリーブ油 揚げ油 油 白炒りごま	にんじん こまつな たまねぎ スライスマッシュ(水煮) ホールコーン(冷) グリーンピース(冷) にんにく しょうが レモン きゅうり キャベツ だいこん ゆず もやし はくさい えのきたけ	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 4.1 g	
20	金	ぼたもち いとかなてんのごますあえ とんじる デコボン	○	きな粉 あずき 油揚げ 豚肩肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳 糸寒天	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 白すりごま 白炒りごま 油	にんじん こまつな きゅうり もやし ごぼう ながねぎ だいこん デコボン	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	
23	月	おたのしみきゅうしょく♪ 					何が出るかは、お楽しみに！ 予算に合う範囲で、みんなが喜ぶ献立を考えます♪	

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆3日(火)「押しずし」「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。

☆10日(火)「かじきのねぎみそ焼き」…新メニューです。かじきにねぎとみそで下味をつけて焼きます。

☆12日(木)「鯛めし」「がね」…新メニューです。「鯛めし」は愛媛県、「がね」は宮崎県の郷土料理です。

☆13日(金)「新デザート」…ホワイトデーにちなんで、6年生の女の子がレシピを教えてくれた「スノーボールクッキー」を手作りします。新メニューです。

☆16日(月)「盛り合わせフライ」…ちょっと豪華に、えびと豚ヒレ肉の2種類のフライを作ります。

☆19日(木)「6年生バイキング給食」…卒業をお祝いして、6年生はバイキング給食を実施します。お楽しみに♪

☆20日(金)「ぼたもち」…18日～24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。

☆23日(月)「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を作ります。何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね！

☆12日(木)…「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）。

今月の給食目標「一年間の反省をしましょう！」

