



# 3がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 30 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)
			血や肉になる	はたらきや体温になる	体の調子を整える	
1 木	いなかうどん ばりばりひじき いよかん	○	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 赤色辛みそ 淡色辛みそ ひじき ダイスチーズ	生うどん 里いも 揚げ油 春巻きの皮 白いりごま さとう	にんじん 長ねぎ こまつな いよかん	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g
2 金	おしずし もやしのうめじょうゆあえ とうふのすましじる ひなまつりさんしょくゼリー	○	牛乳 たまご 油揚げ とうふ 調理用牛乳 粉寒天 ゼラチン	米 米粒麦 さとう 油 玉ふ	れんこん だけのこ にんじん さやえんどう さやいんげん もやし 小松菜 長ねぎ 抹茶 クランベリージュース	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g
5 月	チキンドリア あっさりスープ デコボン	○	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム ピザ用チーズ	米 米粒麦 バター 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム(水煮) セロリー キャベツ ピーマン デコボン	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
6 火	しろごまあげパン まめのミネストローネ プロッコリーのピクルス	○	牛乳 豚肩肉 赤いんげん豆	パン 揚げ油 白すりごま さとう じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ ホールトマト(缶) キャベツ セロリー プロッコリー グリーンピース(冷)	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
7 水	ししじゅうしい やしししゃも いそあえ こじる	○	牛乳 豚肩肉 ししゃも 刻み昆布 ものり とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 白いりごま 油 さとう	にんじん ほうれんそう もやし ホールコーン(冷) ごぼう 大根	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.4 g
8 木	ごもくうまにどん ひじきスープ いもけんぴ	○	牛乳 豚肩肉 いか むきえび かまぼこ すずら卵 ひじき たまご	米 米粒麦 てんぷん 油 さつまいも 揚げ油 ごま油 さとう	にんじん 白菜 だけのこ チンゲンサイ ほうれんそう	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.0 g
9 金	わかめごはん だいすいりコロッケ ごしきに やさいのごまじょうゆあえ	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 たまご 焼きちくわ 炊き込みわかめ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 揚げ油 生パン粉 白すりごま こんにゃく さとう	にんじん 玉ねぎ ゆでだけのこ ごぼう さやいんげん もやし ほうれんそう	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.6 g
12 月	むぎごはん さけのおろしたき もやしとこまつなのからしじょうゆ じゃがいもとわかめのみそじる	○	牛乳 鮭切り身 油揚げ 乾燥わかめ とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 揚げ油 さとう てんぷん 小麦粉 じゃがいも	しょうが 大根 もやし にんじん こまつな えのきたけ 玉ねぎ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.9 g
13 火	<b>6ねん2くみの1クエストきゅうしょく♪</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">         子供たちが考えてくれた、一食分の献立です。          主食は人気のごはん料理です。       </div>					エネルギー 657 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
14 水	<b>6ねん1くみの1クエストきゅうしょく</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">         みんなが大好きな定番の麺料理で、一食分の献立を考えてくれました！       </div>					エネルギー 601 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 4.0 g
15 木	カレーライス じゃこサラダ きよみオレンジ <b>6ねんせいバイキングきゅうしょく</b>	○	牛乳 豚肩肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう ごま油 じゃがいも 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん こまつな りんご ホールトマト(缶) きゅうり キャベツ オレンジ	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g
16 金	むぎごはん ハンバーグデミグラスソース きゅうりのひとしお はくさいのみそじる いちご	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 調理用牛乳 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 生パン粉	玉ねぎ きゅうり こまつな 白菜 えのきたけ いちご	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g
19 月	ぼたもち とんじる いとかんてんのごますあえ きよみオレンジ	○	牛乳 きな粉 あずき 糸寒天 油揚げ 豚肩肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 黒すりごま さとう 白いりごま 油 白すりごま じゃがいも こんにゃく	にんじん きゅうり もやし ごぼう 大根 こまつな 長ねぎ 清見オレンジ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
20 火	<b>おたのしみきゅうしょく♪</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">         何が出るかは、お楽しみに！          予算に合う範囲で、みんなが喜び献立を考えます♪       </div>					エネルギー 687 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.8 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(木)「ばりばりひじき」…ひじきとダイスチーズを春巻きの皮にくるんで揚げます。冷めても皮がパリパリしています。
- ☆2日(金)「押しずし」「ひな祭り三色ゼリー」…3月3日の「ひな祭り」の行事食です。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。
- ☆5日(月)「チキンドリア」…アルミカップに入れたケチャップライスにホワイトシチューをかけ、オーブンで焼きます。
- ☆6日(火)「白ごま揚げパン」…人気の揚げパンを白ごま味にしました。コッパンを揚げてから、割りやすいように切り込みを入れます。
- ☆8日(木)「芋けんぴ」…高知県の名物を給食で再現。細長く切ったさつまいもを揚げ、甘草のたれをからめます。
- ☆13,14日「6年生1クエスト給食」…6年生が栄養バランスなども考えて組み立ててくれた献立です。  
希望が出されただけれど、採用されなかった料理も、できるだけ他の日に取り入れるようにしました。
- ☆15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♪
- ☆19日(月)「ぼたもち」…お彼岸に合わせて「ぼたもち」を作ります。きな粉と黒ごまの二種類作ります。中にあんこが入っています。
- ☆20日(火)「おたのしみ給食」…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。
- ☆12日(月)「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「一年間の反省をしよう」