

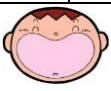


3がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 31 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜	こ ん だ て め い	牛乳	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	栄 養 価 (中学年)
1	金	ひなまつりちらしずし のりやきくん とうふのすましじる ひなまつりさんしょくゼリー	○	牛乳 油揚げ たまご とりひき肉 豆腐 粉寒天 ゼラチン 調理用牛乳	米 米粒麦 さとう 油 でんぷん 生パン粉 玉ふ じゃがいも	にんじん ごぼう かんぴょう さやえんどう れんこん 長ねぎ こまつな 抹茶 クランベリージュース	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
4	月	こおりとうふごはん にぎすのからあげ いもだんごじる いちご	○	牛乳 高野豆腐 豚肩肉 にぎす	米 米粒麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ いちご	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 2.5 g 食塩相当量
5	火	むぎごはん とびうおハンバーグ じゃがいものきんぴら ほうれんそうのサラダ	○	牛乳 とびうおすり身 たまご 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん 油 揚げ油 つきこんにやく じゃがいも 白いりごま	長ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ さやいんげん ホールコーン(冷)	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
6	水	ちゅうかどん はるさめスープ いもけんぴ	○	牛乳 豚肩肉 むきえび いか かまぼこ うすろ卵	米 米粒麦 でんぷん 油 春雨 さとう 揚げ油 さつまいも	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ こまつな 長ねぎ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.2 g
7	木	スパゲティミートソース なんでもせんぎりサラダ ようなしのヨーグルトケーキ	○	牛乳 豚ひき肉 チーズ 大豆 ひじき たまご プレーンヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) 大根 きゅうり キャベツ レモン 洋梨(缶)	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
8	金	むぎごはん さけのさいきょうやき だいこんサラダ もずくいりみそじる	○	牛乳 鮭 かつお節 ちりめんじゃこ 西京みそ もずく 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 白いりごま じゃがいも	しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ きゅうり えのきだけ こまつな	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.6 g
11	月	むぎごはん ポークソテー こまつなもやしのからししょうゆ ぐだくさんみそじる	○	牛乳 豚肩ロース 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 豆腐	米 米粒麦 さとう じゃがいも	しょうが 大根 レモン にんにく こまつな もやし ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
12	火	6ねん1くみのリクエストきゅうしょく♪ 					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
13	水	バターチキンカレー じゃこサラダ オレンジ 6ねんせいバイキングきゅうしょく	○	牛乳 とりもも肉 チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう こま油 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご キャベツ こまつな きゅうり きよみオレンジ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g
14	木	むぎごはん しろみさかなのむぎみそやき もやしのうめじょうゆあえ よしのじる	○	牛乳 白身魚 油揚げ かまぼこ とり肉	米 米粒麦 白すりごま さとう でんぷん 玉ふ うどん(乾) つきこんにやく	もやし さやいんげん 梅干し にんじん 長ねぎ みつば	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.2 g
15	金	6ねん2くみのリクエストきゅうしょく♪ 					エネルギー 720 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g
18	月	みそラーメン めかじきのつつみあげ デコボン	○	牛乳 豚肩肉 めかじき プロセスチーズ	中華めん 油 白いりごま 春巻きの皮 揚げ油 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ もやし ホールコーン(冷) デコボン	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.7 g
19	火	ぼたもち (きなこ・ごま) とんじる いとかんてんのごますあえ オレンジ	○	牛乳 きなこ あずき 糸寒天 油揚げ 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 もち米 米粒麦 油 さとう 黒すりごま 白いりごま 白すりごま じゃがいも こんにやく	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こまつな きゅうり もやし	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	水	おたのしみきゅうしょく♪ 					エネルギー 690 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 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(金)「ひな祭りちらし寿司」「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(火)「飛ぶ魚のハンバーグ」…八丈島産の飛ぶ魚すり身を使ったハンバーグです。豚ひき肉、豆腐、みそを混ぜて作ります。
- ☆6日(水)「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。
- ☆12日(火)、15日(金)「6年リクエスト給食」…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で、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。
- ☆13日(水)「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♪
- ☆18日(月)「めかじきの包み揚げ」…めかじきとチーズを春巻きの皮で包んで揚げます。
- ☆19日(火)「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(水)「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、当日までお楽しみに。
- ☆11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」



