

3がつのこんだてよていひょう

★今月のめあて 1年間の給食を振り返りましょう

墨田区立緑小学校

給食部

| ひにち | ようび | ランチルーム | 牛乳 | ごはん・パン・めん | おかず・デザート | エネルギー | たんぱく質 | 体をつくるもの(あか) | 体の調子を整えるもの(みどり) | 体の熱や力になるもの(きいろ) |
|-----|-----|--------|----|---------------|--------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | 水 | | | ごはん | さばの塩焼き 干草和え 具汁 | 667 | 30.0 | 牛乳・さば・鶏卵・油揚げ・豚肉・みそ・豆腐・大豆 | ほうれん草・キャベツ・にんじん・ごぼう・大根・ねぎ | 米・ごま・油・こんにやく・さとう・じゃが芋 |
| 2 | 木 | | | ちらし寿司 | ちかのごま焼き すまし汁 ピーチゼリー | 655 | 30.3 | 牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ・高野豆腐・でんぶ・ちか・豆腐・はんぺん・粉寒天 | にんじん・干しいたけ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・いんげん・もも缶・レモン | 米・砂糖・油・ごま・でんぶ |
| 3 | 金 | | | マーボー丼 | 春雨サラダ 果物(オレンジ) | 667 | 26.5 | 牛乳・豚肉・みそ・豆腐 | にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・にんじん・にら・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・オレンジ | 米・油・砂糖・でんぶ・春雨・ごま |
| 6 | 月 | 6-1 | | 麦入りごはん | 鮭の塩焼 焼き 豚汁 ちくわと野菜のごま醤油和え | 620 | 27.5 | 牛乳・さけ・ちくわ・豚肉・みそ・豆腐 | キャベツ・にんじん・小松菜・ごぼう・大根・ねぎ | 米・麦・塩麹・ごま・砂糖・こんにやく・じゃが芋 |
| 7 | 火 | 6-2 | | おかかごはん | いかのトウバンジャン焼き こんにやくのピリリ煮 かきたま汁 | 608 | 28.5 | 牛乳・いか・鶏卵・大豆・豆腐・削り節 | にんにく・ねぎ・ごぼう・いんげん・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ | 米・ごま・油・こんにやく・じゃが芋・砂糖・でんぶ |
| 8 | 水 | | | スパゲティービーンズソース | じゃが芋のハニーサラダ 果物(りんご) | 736 | 25.4 | 牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ | セロリー・にんにく・玉ねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・きゅうり・キャベツ・りんご | スパゲティー・油・小麦粉・砂糖・バター・じゃが芋・はちみつ |
| 9 | 木 | | | 大根めし | すいとん 蒸しさつま芋 | 569 | 17.3 | 牛乳・鶏肉 | 大根・にんじん・白菜・ねぎ | 米・麦・中力粉・さつま芋 |
| 10 | 金 | | | ミルクパン | コロッケ ボイルキャベツ もやしスープ | 662 | 23.5 | 牛乳・豚肉・鶏卵 | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・小松菜 | ミルクパン・油・じゃが芋・小麦粉・パン粉 |
| 13 | 月 | | | チャーハン | いかのチリソース 春雨スープ | 681 | 28.2 | 牛乳・豚肉・鶏卵・いか・豆腐 | ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜 | 米・油・でんぶ・砂糖・春雨・ごま |
| 14 | 火 | | | 麦入りごはん | ぶりの照り焼き のっぺい汁 アーモンド和え | 626 | 14.9 | 牛乳・ぶり・豚肉 | キャベツ・にんじん・ほうれん草・大根・ねぎ | 米・麦・砂糖・でんぶ・ごま・アーモンド・こんにやく・里芋 |
| 15 | 水 | | | セサミトースト | 白菜のクリームシチュー パイナップルソースサラダ 果物(オレンジ) | 690 | 21.6 | 牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム | セロリー・玉ねぎ・にんじん・白菜・パセリ・キャベツ・きゅうり・パイン缶・オレンジ | 食パン・マーガリン・砂糖・ごま・練りごま・油・バター・小麦粉 |
| 16 | 木 | | | ひじきと油揚げのごはん | じゃこ天 味噌汁 きのこ野菜のおひたし | 680 | 30.7 | 牛乳・鶏卵・油揚げ・ひじき・とびうお・あじ・大豆・じゃこ・わかめ・みそ | にんじん・いんげん・玉ねぎ・ごぼう・枝豆・しめじ・えのきたけ・キャベツ・小松菜・ねぎ | 米・砂糖・油・小麦粉・じゃが芋 |
| 17 | 金 | | | わかめうどん | 野菜のしょうが醤油和え 2色ぼたもち(きなこ・あずき) | 628 | 24.3 | 牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・かつお節・あずき・きなこ | 玉ねぎ・にんじん・ねぎ・小松菜・キャベツ・きゅうり | うどん・もち米・米・砂糖 |
| 21 | 火 | | | 赤飯 | 鶏のから揚げ ごま酢和え 吉野汁 | 661 | 24.7 | 牛乳・ささげ・鶏肉 | しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・にんじん・大根・ねぎ・小松菜 | もち米・ごま・でんぶ・砂糖・こんにやく |
| 22 | 水 | | | あんかけ焼きそば | ジャーマンポテト カルピスゼリー入りフルーツポンチ | 700 | 26.0 | 牛乳・豚肉・なると・えび・ベーコン・粉寒天・カルピス | 玉ねぎ・にんじん・白菜・もやし・しょうが・にら・いんげん・みかん缶・パイン缶・黄桃缶 | 中華めん・油・砂糖・でんぶ・バター・じゃが芋 |
| 23 | 木 | | | カレーライス | バジルドレッシングサラダ 果物(いちご) | 665 | 15.7 | ヨーグルト飲料・豚肉 | にんにく・しょうが・セロリー・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・レモン汁・いちご | 米・バター・小麦粉・じゃが芋・マンゴーチャツネ・砂糖・油 |

※ 仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。