



3月

こんだてひょう



令和4年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
☆1 水	ごはん		くじつきわふうハンバーグ ツナとわかめのサラダ ぐだくさんみそしる デコポン	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご わかめ ツナ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし もやし ごぼう だいこん 長ねぎ デコポン	689 kcal	26.4 g
☆2 木	たきこみ ごはん		にくじゃが おかかあえ まっちゃチーズタルト	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天 さつまあげ チーズ ヨーグルト	米 油 さとう じゃがいも さとう ライスクッキー	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しらたき きゃべつ さやいんげん しめじ もやし だいこん こまつな まっ茶	672 kcal	23.3 g
3 金	ひなまつり こんだて			牛乳 ハタハタ たまご 油揚げ とうふ 豆乳 のり	米 油 ごま さとう 米粉 でんぶん 豆ふ	かんぴょう にんじん 長ねぎ 干しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな しょうが まっ茶 いちご	663 kcal	25.5 g
☆6 月	えだまめ入り わかめごはん		ぶりのてりやき やさいのぼんずあえ はるさめ入りかきたまじる きよみれんじ	牛乳 ぶり たまご わかめ	米 油 さとう 焼きふ はるさめ でんぶん	えだまめ だいこん しょうが きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ レモン汁 きよみれんじ	672 kcal	28.3 g
7 火	ジャージャー めん		ジャンボあげギョウザ ちゅうかスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	むし中華めん 油 ぎょうざの皮 でんぶん ごま さとう	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり きゃべつ にんにく しょうが にら はくさい チンゲンサイ	690 kcal	27.1 g
☆8 水	ごはん		とりにくのかからあげ ひじきのいために いなかじる きよみれんじ	牛乳 とり肉 ひじき 大豆 油揚げ とうふ	米 油 さとう でんぶん	えのきたけ しめじ にんじん だいこん こんにやく ごぼう たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな しょうが きよみれんじ	686 kcal	26.6 g
☆9 木	ガパオ パン		ABCやさいスープ ぶたしゃぶサラダ スイートポテト	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 たまご	パン 油 ごま さつまいも マカロニ 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ ビーマン 赤ビーマン とうもろこし かぶ だいこん ブロッコリー セロリ パセリ	690 kcal	26.7 g
10 金	とうきょうだいこうしゅうの日 こんだて			牛乳 とり肉 たまご	米 麦 小麦粉 さつまいも	だいこん こまつな にんじん しょうが 干しいたけ 長ねぎ はくさい	592 kcal	20.0 g
13 月	日本のきょうどりょうり ~みやぎけん~			牛乳 さけ とり肉 たまご 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 油 さとう そうめん 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ ごぼう しめじ えだまめ	688 kcal	28.5 g
14 火	ソフトフランス パン		さかなのスパイシーあげ りんごとわかめのサラダ こめこパスタマトスープ デコポン	牛乳 たら ベーコン わかめ	パン 油 さとう 米粉 マカロニ じゃがいも	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ トマト にんにく しょうが セロリ かぶ りんご デコポン	605 kcal	26.1 g
☆15 水	すみちゃん カレーライス		おんやさいサラダ たまごとやさいのスープ	牛乳 とり肉 油揚げ たまご	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにやく れんこん とうもろこし しめじ にんにく ブロッコリー こまつな きゃべつ	684 kcal	22.4 g
16 木	とうふの チリソースどん		さつまいもチップサラダ ビーフンスープ いちご	牛乳 ぶた肉 とうふ えび	米 油 さとう さつまいも ビーフン でんぶん	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん ビーマン きゅうり きゃべつ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが いちご	663 kcal	22.7 g
17 金	セレクトきょうしよく			牛乳 とり肉 ツナ たまご	生パスタ 油 小麦粉 バター コーンミール さとう	たまねぎ にんにく ビーマン とうもろこし マッシュルーム きゃべつ きゅうり にんじん トマト 赤ビーマン オレンジ	689 kcal	24.2 g
20 月	たいめし		だいこんのそぼろに すましじる マンゴープリン	牛乳 マダイ とり肉 大豆 さつまあげ 粉寒天 のり	米 油 ごま でんぶん 豆ふ さとう	さやいんげん ごぼう 長ねぎ だいこん にんじん こまつな こんにやく しょうが たまねぎ マンゴー	661 kcal	29.1 g
22 水	そつぎょうおいおい こんだて			牛乳 さけ ぶた肉 とうふ 油揚げ かつお節 小豆	米 もち米 油 じゃがいも さとう ごま	切り干し大根 もやし ごぼう きゃべつ にんじん こまつな だいこん こんにやく 長ねぎ しょうが いちご	630 kcal	28.2 g

【セレクト給食 (3月17(金))】

- < *チュロス* >
 ★プレーン(芥子)味
 ★ココア味
 ★きなこ味

【6年生考案メニュー】

- ☆3月 1日(水)・2日(金)
 6日(月)・8日(水)
 9日(木)・15日(水)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。



6年生のみなさんへ

6年生はいよいよ卒業の時がやってきました。
 6年生には、卒業のお祝いとして、
 14(火)・16日(木)・20(月)に **リザーブ給食**
 を行います。メニューの種類を多くし、
 前もって どれを食べるか選んで予約をします。
 黙食ですが、楽しく食べて押上小の
 思い出の1ページに加えてください。

