家庭数配布　令和4年3月献立表

献＊立＊表

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 火	ナン	○		ナン		647 kcal 28.1 g	ナンは、インドの主食で小麦粉の生地を長く伸ばして焼いたパンです。
	カレーシチュー		ぶたにく・ひよこまめ	あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも	にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・いんげん		
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト		にんにく・しょうが		
	コーンサラダ			さとう・あぶら・はちみつ	きゃべつ・きゅうり・ホールコーン にんじん・たまねぎ		
2 水	ごはん こうなごのつくだに	○	こうなご	こめ・さとう		672 kcal 28.9 g	五目玉子焼きには、野菜・しいたけ・たまご・肉・油揚げを使います。
	ごもくたまごやき		ぶたひきにく・あぶらあげ たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん ほうれんそう		
	あえもの			さとう・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・しょうが		
	とんじる		ぶたにく・とうふ・みそ	つきこんにゃく・さといも	にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな		
3 木	ひなまつり	○				672 kcal 32.3 g	今日は、ひなまつりです。行事食を楽しみましょう。
	ちらしずし		とりにく・あぶらあげ・たまご	こめ・さとう・あぶら	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん れんこん・きぬさや		
	いかのねぎやき		いか	さとう・ごまあぶら・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ		
	すましじる		とうふ・かまぼこ		たまねぎ・こまつな		
	みかんゼリー いちごのせ		かんてん	さとう	みかんジュース・みかん缶・いちご		
4 金	いなかうどん	○	とりにく・あぶらあげ・みそ	うどん・あぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・こまつな	620 kcal 20.6 g	さつまいもを甘くておいしいスィートポテトにします。
	ごまずあえ		なまわかめ	ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり		
	スィートポテトといちご		ぎゅうにゅう・なまクリーム	さつまいも・さとう・バター	いちご		
7 月	ごはん のりとひじきのつくだに	○	のり・ひじき	こめ・さとう・みずあめ		673 kcal 22.5 g	ししゃもは、頭から尻尾まで食べられる魚です。しっかり食べましょう。
	ししゃものごまやき		ししゃも,たまご	でんぷん・ごま			
	じゃがいものきんぴら			あげあぶら・じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら	ごぼう・れんこん・にんじん・いんげん		
	みそしる		とうふ・なまわかめ・みそ		たまねぎ・ねぎ		
8 火	とうにゅうきなこトースト	○	きなこ・とうにゅう	しょくパン・さとう・バター		616 kcal 23.8 g	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム		
	キャロットソースの サラダ			さとう・あぶら	きゃべつ・きゅうり・ホールコーン にんじん		
9 水	ごはん	○		こめ	たまねぎ,きゃべつ,もやし,にんじん	579 kcal 26.3 g	今日は、和食です。はしを上手につかって食べましょう。
	さかなのてりやき		めかじき		しょうが		
	ごまあえ		だいず	ごま・さとう	きゃべつ・もやし・ほうれんそう		
	すましじる		ちくわ・とうふ	こんにゃく・さといも	ごぼう・にんじん・だいこん こまつな・しょうが		
10 木	だいこんめし	○		こめ・米粒麦・ごま	だいこん	595 kcal 16.9 g	昭和２０年３月１０日に、東京大空襲がありました。当時は、食べ物が足りず、ご飯に大根を入れて量を増やしたり、芋を食べ空腹をしのいでいたそうです。
	むしさつまいも			さつまいも			
	すいとん		とりにく・あぶらあげ	しらたまこ・こむぎこ	しょうが・だいこん・にんじん はくさい・こまつな		
11 金	やきとりごはん	○	とりにく・たまご・きざみのり	こめ・ざらめ・みずあめ・あぶら さんおんとう	しょうが	621 kcal 28.6 g	甘辛いたれで鶏肉を焼いて、ごはんに混ぜ合わせます。
	もやしのあまずあえ			ごま・さとう・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり		
	いなかじる		あぶらあげ・とうふ なまわかめ・みそ	じゃがいも	にんじん・だいこん・こまつな		
14 月	きつねごはん	○	あぶらあげ	こめ・さとう・ごま		662 kcal 31.0 g	ごはんは、右。汁物は、左。しっかり確認しましょう。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			
	からしあえ		ぶたにく,だいず	さとう	きゃべつ・にんじん・もやし・こまつな		
	きのこととうふのすましじる		とりにく・とうふ		にんじん・たまねぎ・しいたけ えのき・こまつな		
15 火	もりのピザトースト	○	ベーコン・ピザチーズ	しょくパン・バター・あぶら	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ ホールトマト・エリンギ・ピーマン	610 kcal 21.9 g	きのこたっぷりのピザトーストは、人気のメニューです。
	じゃがいもと コーンのポタージュ		ぎゅうにゅう	じゃがいも	しょうが・クリームコーン・にんじん たまねぎ・パセリ		
	キャベツサラダ			はちみつ・オリーブあぶら	たまねぎ,きゃべつ,にんじん ホールコーン,こまつな		
16 水	ちゃんぽんめん	○	ぶたにく・かまぼこ なると・いか	ちゃんぽんめん・あぶら・でんぷん	しょうが・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・きゃべつ・もやし・にら	638 kcal 25.6 g	長崎県の郷土のちゃんぽんめんをつくります。
	さつまいもと だいずのあまからあげ		だいず・ちりめんじゃこ	あげあぶら・さつまいも・でんぷん さとう・ごま			
	くだもの（いちご）				いちご		
17 木	ぶたキムチどん	○	ぶたにく	こめ・米粒麦・あぶら・さとう ごまあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・はくさいキムチ・ねぎ・にら	560 kcal 17.6 g	パリパリサラダは２年１組さんのリクエストです。
	パリパリサラダ			あげあぶら・ワンタンのかわ さとう・あぶら・ごまあぶら	きゃべつ・もやし・きゅうり・にんじん		
	くだもの（りんご）				りんご		
18 金	ごはん	○				631 kcal 26.4 g	鯖は、青魚の王様です。骨に気をつけてしっかり食べましょう。
	さばのごまみそがけ		さば・みそ	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	しょうが		
	おひたし				はくさい・こまつな・にんじん		
	さわにわん		ぶたにく・あぶらあげ		だいこん・にんじん・ほししいたけ もやし・ねぎ		
22 火	スパゲティ カレーミートソース	○	ぶたひきにく	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・バター	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ ホールトマト・ピーマン	724 kcal 23.4 g	たくさんのクラスからリクエストをもらったフルーツポンチの登場です。
	ガーリック ドレッシングサラダ		いとかんてん	オリーブあぶら・さんおんとう	きゃべつ・きゅうり・にんじん にんにく・たまねぎ		
	フルーツポンチ		にゅうさんいんりょう	さとう	みかん缶・パイン缶・りんご缶		
23 水	祝	○				744 kcal 23.5 g	６年生の卒業、１年生から５年生の進級をお祝いし、今日は、スペシャルメニューです。小学校生活最後の給食、そして、今年度最後の給食をみんなで味わっていただきましょう。
	おせきはん		ささげ	もちごめ・こめ・くろごま			
	とりにくのレモンしょうゆかけ		とりにく	あげあぶら・でんぷん・さとう	レモン		
	はるさめあえ			はるさめ・さとう・ごまあぶら パスタ（ビーツいり）	きゃべつ・きゅうり・にんじん		
	けんちんじる		とうふ	ごまあぶら・こんにゃく	ごぼう・れんこん・にんじん・いんげんにんじん・だいこん・たまねぎ・こまつな		
	フルーツパフェ		なまクリーム・チョコレート	さとう・コーンフレーク	みかん缶・いちご		