

3 かつのこんだてよていひょう

今月のめあて…1年間の給食をふりかえりましょう

墨田区立緑小学校

日	ごはん・パン・めん	おかず・デザート	牛乳	エネルギー	たんぱく質	体をつくるもの(あか)	体の熱や力になるもの(きいろ)	体の調子を整えるもの(みどり)
3 (月)	ちらし寿司	すまし汁 桃のゼリー 		555	22.2	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 凍り豆腐, 鶏卵, までら(でんぷ), きざみのり, 木綿豆腐, 粉寒天	米, 上白糖, 油	干しいたけ, かんぴょう, にんじん, れんこん, さやいんげん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, 桃ジュース, 白桃缶
4 (火)	みそラーメン	ビーンズカレーポテト せとか		562	21.9	飲用牛乳, 豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ, 大豆, あおのり	ちゃんぽん麺, ごま油, 油, あげ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, にら, ねぎ, せとか
5 (水)	豆乳きなこトースト	ツナサラダ たら入りトマトシチュー		565	26.3	飲用牛乳, きな粉, 豆乳, ツナ缶, ベーコン, 豚肉, たら	食パン, 上白糖, バター, 白ごま, ごま油, 油, じゃがいも, 小麦粉	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, にんにく, セロリ, たまねぎ, ホールトマト, マッシュルーム
6 (木)	わかめじゃこごはん	ししゃものごま焼き キャベツの南蛮風 豚汁		579	26.0	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, ししゃも, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	米, 白ごま, でんぷん, ごま油, こんにゃく, さといも	キャベツ, きゅうり, にんじん, 洗いごぼう, だいこん, えのきたけ, ねぎ
7 (金)	カツカレーライス	海藻サラダ りんご		695	25.5	飲用牛乳, 豚肉, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天	米, 油, バター, 小麦粉, あげ油, パン粉, 上白糖, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, りんご
10 (月)	大根めし とうきょうだいこうしゅう ひ 東京大空襲の日	すいとん むしさつまいも		548	17.7	飲用牛乳, 油揚げ, 鶏肉	米, 押麦, 小麦粉, さつまいも	だいこん, しょうが, にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ
11 (火)	中華丼	チョレギサラダ 天草オレンジ		521	20.7	飲用牛乳, 豚肉, いか, 耐熱糸寒天, きざみのり	米, 油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, キャベツ, ねぎ, だいこん, きゅうり, オレンジ
12 (水)	けんちん うどん ひがこんだて お彼岸献立	もやしときゅうりの和え物 二色ぼたもち(あずきときなこ) 		617	25.7	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, あずき, きな粉	ごま油, さといも, うどん, 白ごま, 上白糖, ごま油, もち米, 米	洗いごぼう, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, きゅうり, もやし
13 (木)	麦入りごはん	銀だらの西京焼き カリカリ油揚げの和え物 むらくも汁		583	23.4	飲用牛乳, ぎんだら, 西京みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, 鶏卵	米, 押麦, ごま油, 白ごま, 上白糖, ごま油	ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, にら
14 (金)	ピザホットサンド	ごまだれサラダ コーンクリームシチュー		591	24.8	飲用牛乳, ソフトサラミ, ピザチーズ, ベーコン, 豚肉, 生クリーム	コッペパン, 油, 白ごま, 上白糖, ごま油, サラダ油, バター, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, クリームコーン, ホールコーン
17 (月)	ごはん	さばのごまみそかけ えのき入りおひたし 田舎汁		598	27.4	飲用牛乳, さば, 赤みそ, 油揚げ, 木綿豆腐	米, 油, 上白糖, でんぷん, 白ごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, えのきたけ, キャベツ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな
18 (火)	スパゲッティ海の幸ソース 	ジャガイモのハニーサラダ いちご		597	24.5	飲用牛乳, 豚ひき肉, いか	スパゲティ, サラダ油, 小麦粉, バター, あげ油, じゃがいも, はちみつ	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, ピーマン, きゅうり, キャベツ, いちご
19 (水)	ミルクパン	ポテトオムレツ 大根サラダ キャベツスープ		548	26.8	飲用牛乳, ベーコン, 鶏ひき肉, ウィンナー, 鶏卵, 牛乳調理用, 生わかめ, ベーコン, 豚肉	ミルクパン, オリーブ油, じゃがいも, 白ごま, 三温糖, サラダ油, ごま油	たまねぎ, だいこん, キャベツ, にんじん, しょうが, こまつな
21 (金)	そつぎょう 卒業 お祝い献立 せきはん 赤飯 	とりのからあげ ちくわと野菜の和え物 桜かまぼこ入りすまし汁		635	28.6	飲用牛乳, ささげ(乾), 鶏肉, ちくわ, 糸削り, 木綿豆腐, かまぼこ	もち米, 米, 黒ごま, あげ油, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう

※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。