3月こんだてひょう

令和6年

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくるしょくひん（あか）	おもにねつやちからになるしょくひん（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（みどり）
1	金	**きなこあげパン**	牛乳	**豆のポタージュ** 小魚いりサラダ みかん	560	21.4	牛乳　小女子　きなこ いんげんまめ	パン　油　砂糖 じゃがいも　米	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　みかん
4	月	**アーモンドトースト**	牛乳	ポトフ　いか入り和風サラダ はるか	563	25.6	牛乳　豚肉　いか　ベーコン とうふ　わかめ	パン　マーガリン　アーモンド グラニュー糖　じゃがいも　砂糖 油	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　はるか
5	火	**ホイコウロウ丼**	牛乳	野菜の変わりソースかけ 卵わかめスープ	648	26.8	牛乳　豚肉　卵　生揚げ みそ　わかめ　鶏肉	米　油　砂糖 でんぷん	たまねぎ　にんじん　キャベツ 干ししいたけ　ねぎ ピーマン　きゅうり　たけのこ ねぎ
6	水	和風きのこスパゲティー	牛乳	コンソメスープ **米粉の抹茶ケーキ**	645	25.9	牛乳　ベーコン　卵　豆乳 鶏肉	スパゲティー　油 マーガリン　じゃがいも 米粉　粉糖	たまねぎ　まいたけ しめじ　エリンギ　マッシュルーム 干ししいたけ　抹茶
7	木	**チリビーンズサンド**	牛乳	ビーンズサラダ **サイダー入りフルーツポンチ**	573	23.3	牛乳　豚肉　ひよこ豆 大豆　金時豆　わかめ	パン　マーガリン　こむぎこ ごま　油　砂糖 サイダー	パイン缶　たまねぎ にんじん　ピーマン ホールトマト　キャベツ　きゅうり みかん缶　黄桃缶
8	金	だいこんめし	牛乳	鮭のレモン醤油やき もやしのごまじょうゆかけ すいとん	641	32.4	牛乳　鮭　わかめ 鶏肉	ごま　中力粉　米　麦 砂糖　でんぷん　油　やまといも	だいこん　レモン汁　もやし きゅうり　にんじん　ねぎ 干ししいたけ　はくさい　ねぎ
11	月	**みそラーメン**	牛乳	**大学いも**　いちご	576	20.8	牛乳　豚肉　みそ わかめ	中華麺　ごま　油　さつまいも 水あめ　砂糖	にんじん　たまねぎ　キャベツ もやし　にら　ねぎ　いちご
12	火	メキシカンカレーピラフ	牛乳	**かぼちゃのポタージュ　春雨サラダ**	574	18.0	牛乳　卵　ベーコン メルルーサ　はるさめ　わかめ 鶏肉	米　マーガリン こむぎこ　でんぷん　砂糖 油	キャベツ　もやし　きゅうり にんじん　セロリ　たまねぎ かぼちゃ　ホールコーン マッシュルーム　赤ピーマン
13	水	ごはん	牛乳	**魚のごまみそだれ** もやしの甘酢あえ みそ汁　みかん	649	29.6	牛乳　卵　ベーコン　さば みそ　わかめ　とうふ	ごま　米　砂糖　油	もやし　にんじん　きゅうり たまねぎ　ねぎ　みかん
14	木	ゆかりごはん	牛乳	**切り干し大根の炒め煮** いかのしょうがやき とんじる	627	31.1	牛乳　豚肉　あぶらあげ　いか みそ　とうふ	米　麦　ごま　油　砂糖 じゃがいも　こんにゃく	ゆかり粉　切り干し大根 にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　しょうが
15	金	けんちんうどん	牛乳	ベイクドポテト **ふしぎな目玉焼き**	560	21.9	牛乳　鶏肉　あぶらあげ 粉寒天	マーガリン　油　さといも うどん　じゃがいも　砂糖 粉ゼラチン	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな　黄桃缶
18	月	じゃこわかめごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け アーモンドあえ　さつまじる りんご	608	25.4	牛乳　ちりめんじゃこ ししゃも　鶏肉　とうふ みそ　わかめ	アーモンド　米　麦 ごま　砂糖　さつまいも こんにゃく	ねぎ　キャベツ　にんじん こまつな　ごぼう だいこん　干ししいたけ　ねぎ りんご
19	火	赤飯	牛乳	**とりのからあげ**　ごまあえ すましじる	685	30.7	牛乳　卵　ベーコン　ささげ 鶏肉　とうふ　あられはんぺん わかめ	ごま　もち米　こめ　油 でんぷん　砂糖	キャベツ　もやし　こまつな たまねぎ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

○ 3月8日は「東京都平和の日」にちなんだ献立です。1945年3月10日は東京大空襲があった日です。当時の食糧事情を振り返ってみましょう。

○今月は6年生のリクエストメニューを取り入れました。6年生の皆さん、小学校生活最後の給食よく味わってください。

今月の目標：１年間の給食をふり返ろう