



# 3月こんだてひょう



令和5年

すみだくりつきくわしょうがっこう  
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (ぎいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず					
1	水	あしたばパン		かぼちゃのグラタン レタスとたまごのスープ	646	25.1	牛乳 粉チーズ たまご 鶏肉 とうふ	パン バター 油 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん たけのこ レタス
2	木	じゃこ チャーハン		パンサンスー ふしぎな目玉焼き わかめスープ	602	20.1	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 春雨 とうふ わかめ 粉寒天 粉ゼラチン	米 油 砂糖	もも(缶) 干しいたけ にんじん ホールコーン ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ
3	金	五目ちらし ずし		ししゃものからあげ ごまあえ すましじる	668	26.9	たまご 牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ とうふ	ごま 米 砂糖 油 でんぷん 豆麩	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやえんどう キャベツ もやし こまつな たまねぎ
6	月	みぞラーメン		あげぎょうざ フルーツポンチ	685	27.2	豚肉 牛乳 みそ	油 砂糖 ぎょうざの皮 サイダー	もも(缶) りんご たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ キャベツ もやし にら ねぎ はくさい パイン(缶)
7	火	わかめごはん		ししゃもの南蛮漬け なのはなあえ さつま汁	620	24.0	牛乳 ししゃも たまご わかめ たまご 鶏肉 とうふ みそ	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく さつまいも	ほうれん草 なばな キャベツ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ
8	水	アーモンド トースト		ポトフ オレンジつぶつぶゼリー	586	21.6	ベーコン 豚肉 粉寒天	パン バター アーモンド 砂糖 じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ オレンジジュース みかん(缶)
9	木	チンジャオ ロースどん		とうふスープ みかん	599	22.7	牛乳 牛肉 鶏肉 とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 油 でんぷん	たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん 干しいたけ もやし こまつな
10	金	えびクリーム ライス		海藻サラダ はくさいスープ	652	26.2	えび 牛乳 粉チーズ 豚肉 鶏肉 わかめ とうふ	バター 米 油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム もやし きゅうり 干しいたけ たけのこ はくさい
13	月	ごはん		魚のごまみそだれ 切り干し大根の炒め煮 ちゃんこ汁	713	32.8	牛乳 さば みそ あぶらあげ 鶏肉 生揚げ たら	ごま 砂糖 油 こんにゃく	切り干し大根 にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん しめじ はくさい
14	火	ソースやきそば		フライドポテト あげほのケーキ	696	22.6	豚肉 牛乳 たまご あおのり	バター アーモンド 油 中華麺 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん みかんジュース
15	水	ごはん		からあげ盛り合わせ チョレギサラダ みそしる	705	34.5	牛乳 鶏肉 いか 切りのり とうふ みそ	ごま 米 油 でんぷん じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ
16	木	カレーうどん		りんごむしパン 揚げ大豆のあまみそあえ	701	25.3	豚肉 牛乳 たまご 大豆 みそ	バター でんぷん うどん 小麦粉 砂糖 バター 油	りんごジュース りんごジャム りんご(缶) たまねぎ にんじん ねぎ こまつな
17	金	魚のチリソース バーガー		ポークビーンズ 茎わかめサラダ フルーツゼリー	713	34.0	牛乳 豚肉 メルルーサ 大豆 くきわかめ 粉寒天	パン バター ごま でんぷん 油 砂糖 小麦粉 サイダー じゃがいも	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり パイン(缶) みかん(缶)
20	月	ハヤシライス		フレンチサラダ スイートポテト	711	18.2	豚肉 牛乳	バター 米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン
21	火	<b>春分の日</b>							
22	水	カレーライス		かりかりサラダ フルーツもりあわせ	712	19.4	牛乳 牛肉	バター 米 小麦粉 油 じゃがいも ワンタンの皮	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご かんきつ類 パインアップル

☆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。

○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を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