



3月

こんだてひょう



令和3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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1 火	とりとだいのそばろどん		ごぼうチップサラダ よしのじる	牛乳 とり肉 大豆 たまご とうふ 油揚げ	米 油 ごま さとう でんぶん	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん 長ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん もやし こんにやく こまつな	671 kcal	27.1 g
☆ 2 水	わかめ ごはん		さかなのわふうナゲット じゃこのカリカリサラダ だいこんのみそしる はるか	牛乳 タラ たまご 油揚げ たまご 油揚げ ちりめんじゃこ	米 油 パン粉 さとう でんぶん	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん こまつな だいこん えのきたけ もやし 長ねぎ はるか	652 kcal	28.1 g
ひなまつり こんだて								
3 木	ごもく ちらしずし		こあじのなんばんづけ すましじる ひなだん3しょくムース	牛乳 小あじ たまご 油揚げ とうふ 豆乳 粉寒天 のり	米 油 さとう 豆ふ でんぶん 米粉 ごま	にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが こまつな たまねぎ 抹茶 しょうが	642 kcal	24.3 g
4 金	アーモンド トースト		ポークシチュー きよみオレンジ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	パン 油 さとう じゃがいも アーモンド バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト セロリ きゃべつ きゅうり 赤ピーマン かぶ 清見オレンジ	656 kcal	21.6 g
☆ 7 月	ピラフ		ポトフ チーズドレッシングサラダ おかしなめだまやき	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ウインナー ベーコン 粉寒天	米 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし セロリ ビーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり 赤ピーマン 黄桃	650 kcal	19.5 g
8 火	すみちゃん カレーうどん		やさいソテー コーン入りじゃがまるくん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	うどん 油 春雨 じゃがいも でんぶん さとう	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく こまつな 長ねぎ きゃべつ とうもろこし にんにく もやし ビーマン	651 kcal	20.3 g
9 水	ココアパン		さかなのムニエルトマトソース クルトン入りサラダ ABCスープ きよみオレンジ	牛乳 タラ ウインナー	パン 油 バター マカロニ 小麦粉 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし きゅうり セロリ かぶ こまつな にんにく 清見オレンジ	631 kcal	28.0 g
とうきょうだいくしゅうの日 こんだて								
10 木	だいこん めし		すいとん ふかしいも	牛乳 とり肉 たまご	米 麦 油 小麦粉 さつまいも	だいこん にんじん こまつな はくさい 長ねぎ 干しいたけ しょうが	586 kcal	18.8 g
日本のきょうどりょうり ~いわてけん~								
11 金	ごくく ごはん		さかなのなんぶやき だいこんとこんぶのサラダ ひつつみじる	牛乳 さけ とり肉 こんぶ 油揚げ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ 小麦粉 油 ごま	だいこん きゅうり にんじん もやし こんにやく しめじ 長ねぎ しょうが	657 kcal	27.6 g
☆ 14 月	ちゅうか どん		やさいのちゅうかサラダ たまごとわかめのスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 いか わかめ うずらたまご えび たまご 粉寒天	米 油 ごま さとう でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん しめじ 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ きゃべつ こまつな モヤシ トウモロシ もも ミカン パイン	675 kcal	24.6 g
15 火	ごはん		さかなのスパイシーあげ じゃがいものみそドレッシングサラダ わかめのみそしる のりたまふりかけ	牛乳 モウカザメ たまご とうふ わかめ のり	米 油 さとう じゃがいも ごま 米粉	にんにく しょうが きゃべつ にんじん とうもろこし 長ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	676 kcal	27.4 g
16 水	やきそば サンド		にくだんごスープ サクサクビスケットサラダ サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり	パン 中華めん 油 ビスケット さとう マロニー	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし チンゲンサイ しめじ しょうが きゅうり とうもろこし みかん	651 kcal	23.4 g
せかいのりょうり ~イタリア~								
17 木	いろいろやさい の ペペロンチーノ		ミラノふうカツレツ ミネストローネスープ ブラットオレンジ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ビーマン 赤ピーマン パセリ セロリ トマト かぶ ブラットオレンジ	698 kcal	29.1 g
18 金	ごはん		きゃべつとあつあげのみそいため まめだんごじる おかかふりかけ	牛乳 ぶた肉 生揚げ わかめ いんげん豆 かつお節	米 油 ごま 白玉粉 さとう でん粉	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが しめじ 長ねぎ だいこん ごぼう	705 kcal	25.7 g
セレクトきょうしよく								
22 火	チリビーンズ ライス		コーンドレッシングサラダ ビスケットのチーズクリームサンド (ビスケットのココアクリームサンド)	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 クリームチーズ	米 麦 油 バター 米粉 ビスケット さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが きゃべつ セロリ とうもろこし こまつな だいこん レモン汁	705 kcal	20.0 g
そつぎょうおいわい こんだて								
23 水	せきはん		さかなのてりやき こうやどうふのぼんずあえ けんちんじる いちご	牛乳 ぶり 小豆 ぶた肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ とうふ	米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな しょうが 長ねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ レモン汁 いちご	655 kcal	28.6 g

【セレクト給食 (3月22日(火))】

- *ビスケットのチーズクリームサンド
- または
- *ビスケットのココアクリームサンド
- (※災害備蓄用ビスケット使用)

【6年生考案メニュー】

☆3月 2日(水) 7日(月) 14日(月)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、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、15日(火)・
18日(金)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。

