



こんだてひょう



令和5年度

足立区立加平小学校

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	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
ひなまつり こんだて								
1 金	ごもく ちらしずし		わかさぎのいそべあげ すましじる ひなだんゼリー	牛乳 わかさぎ たまご 油揚げ とうふ 粉寒天 豆腐 青のり	米 油 さとう たまふ 米粉 ごま	にんじん かんぴょう 長ねぎ だいこん 干し椎茸 こまつな さやいんげん まつ茶 いちご	597 kcal	22.8 g
4 月	キムチ チャーハン		にくだんごスープ パリパリわかめサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 わかめ	米 麦 油 ワンタン皮 ごま マロニー	はくさい ピーマン たまねぎ だいこん にんじん しょうが きゃべつ きゅうり もやし 長ねぎ とうもろこし	607 kcal	24.4 g
☆ 5 火	ピザトースト		ポトフ レモンふうみサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ ウインナー 粉寒天	パン 油 さとう じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん きゃべつ エリンギ きゅうり セロリ とうもろこし レモン りんご ぶどうジュース	581 kcal	23.1 g
☆ 6 水	こまつなの まぜごはん		とうふハンバーグ けんちんじる アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 とうふ ツナ たまご ぶた肉 大豆 ヨーグルト	米 油 さとう じゃがいも パン粉 でん粉	こまつな だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ はくさい こんにやく しょうが パイン もも みかん アロエ	665 kcal	28.5 g
7 木	パエリア		やさいとたまごのスープ さつまいもいりサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 えび いか たまご	米 バター さとう さつまいも 油 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ 赤ピーマン にんにく きゃべつ こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 清見オレンジ	596 kcal	22.5 g
8 金	きつね うどん		こうやどうふいりわふうサラダ いもとおまめのかりんとう	牛乳 とり肉 油揚げ 高野豆腐 大豆 わかめ	うどん 油 さとう さつまいも ごま でん粉 水あめ	にんじん 長ねぎ こまつな だいこん きゃべつ もやし しょうが	633 kcal	27.3 g
日本のきょうどりょうり ~ふくしまけん~								
11 月	ごはん		さけのしおこうじやき ひきないり こづゆ しらすふりかけ	牛乳 さけ 油揚げ 高野豆腐 しらす干し ちくわ	米 油 ごま 豆ふ さとう でん粉	だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 しらすたけ こまつな 長ねぎ しょうが	578 kcal	30.3 g
12 火	てりやきチキン バーガー		ミネストローネスープ コールスローサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 ぶた肉	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ でん粉	にんじん きゃべつ きゅうり しょうが ごぼう とうもろこし かぶ もやし セロリ たまねぎ トマト にんにく 清見オレンジ	593 kcal	28.1 g
13 水	ごはん		さかなのごまだれやき とうふだんごじる きりぼしだいこんとこんぶのおかかあえ	牛乳 さば 昆布 わかめ とうふ かつお節	米 油 さとう ごま 白玉粉	切り干しだいこん きゃべつ にんじん しょうが だいこん えのきたけ もやし 長ねぎ	634 kcal	27.2 g
14 木	ごもくあんかけ やきそば		フライビーンズサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 えび いか 大豆 たまご	中華めん 油 でん粉 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 きゃべつ きゅうり チンゲンサイ とうもろこし えのきたけ にんにく しょうが	585 kcal	27.7 g
☆ 15 金	ごはん		にくいりコロッケ ひじきふりかけ もやしとこまつなのだしじょうゆ ぐたくさんみそしる	牛乳 ぶた肉 たまご ひじき 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく	651 kcal	21.3 g
セレクト きゅうしよく								
☆ 18 月	たきこみ ごはん		ぶたにくのしょうがやき(とりにくのガーリックソテー) こまつなとツナのあえもの かきたまじる	牛乳 ぶた肉 (とり肉) 油揚げ ツナ たまご とうふ	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	ごぼう しめじ 長ねぎ もやし きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが (にんにく)	696 kcal	31.3 g
19 火	きなこ あげパン		ホワイトシチュー アーモンドサラダ りんご	牛乳 とり肉 いんげん豆 きなこ	パン 油 さとう じゃがいも アーモンド 米粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ たまごたけ きゅうり パセリ もやし セロリ にんにく	623 kcal	23.2 g
そつぎょうおいわい こんだて								
21 木	せきはん		さかなのフライ おろしぼんずがけ カリカリあぶらあげのサラダ さつまじる いちご	牛乳 もうがざめ 小豆 油揚げ とり肉 とうふ たまご	米 もち米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく もやし しょうが 長ねぎ レモン いちご	665 kcal	29.2 g

セレクト給食(3月18日(月))

- ・ぶたにくのしょうがやき
または
- ・とりにくのガーリックソテー

【6年生考案メニュー】

☆3月 5日(火)・6日(水)
15日(金)・18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。

【リクエスト給食】

- 3月 4日(月) キムチチャーハン
7日(木) パエリア
8日(金) きつねうどん
12日(月) てりやきチキンバーガー
19日(火) きなこあげパン



6年生のみなさんへ

6年生は卒業の時がやってきました。
6年生には、卒業をお祝いして、
12日(火)、13日(水)、15日(金)の
ランチルーム給食の時に、ささやかな
お祝いメニューを用意しています。
お楽しみにしていてください。
楽しく食べて、加平小の思い出
の1ページに加えてくださいね。

3/3 まつ ひな祭り



ひしもちの意味

ちいせ ちが み みどり しろ もも
地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」
の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くと
いう、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除け
の願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



給食では、
3色のゼリー
にしました。