



# 3月 こんだてひょう



平成30年度 足立区立栗島小学校  
校長 八木 雅治

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
1	金		ちらしずし (ひな祭り献立)	いかのてりやき おひたし すましじる ひなだんゼリー	牛乳 とりにく たまご いか わかめ とうふ	さとう あぶら ごま ジャム	にじん しいたけ たけのこ れんこん こまつな くだもの	621
4	月		えびクリームライス	パプリカサラダ くだもの	牛乳 とりにく えび てぼまめ こなチーズ	こめ バター あぶら さとう ごま油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし ピーマン くだもの	658
5	火		かまやきビビンバ	ちゅうかいはるさめサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく たまご みそ くきわかめ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ くだもの	644
6	水		ビスキュイパン	ツナとこまつなのサラダ ホワイトシチュー	牛乳 たまご ツナ ぶたにく	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら	きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ しめじ	622
7	木		むぎごはん のりのつくだに	こざかなのなんぼんづけ くるみあえ すましじる	牛乳 もみのり ししゃも とうふ わかめ	こめ でんぶん むぎ さとう くるみ あぶら	ながねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな えのき	611
8	金		さけチャーハン	ごもくスープ スパイシーポテト&ビーン	牛乳 たまご さけ とりにく わかめ だいず	こめ じゃがいも でんぶん ごま あぶら	しょうが ながねぎ こまつな たけのこ にんじん	625
11	月		なのはなごはん	いそふうおひたし さかなのこうみやき なめこじる くだもの	牛乳 たまご ひじき ツナ さかな みそ	こめ さとう あぶら ごま	こまつな にんじん もやし しょうが ながねぎ なめこ	615
12	火		ココアあげパン (野菜の日)	こまつなソテー はるキャベツのスープに	牛乳 ツナ ベーコン	パン じゃがいも さとう バター	こまつな もやし コーン キャベツ セロリ にんじん	616
13	水		カレーライス	アーモンドサラダ サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	こめ じゃがいも バター こむぎこ アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし	685
14	木		みそラーメン	サモサ ひじきとやさいのナムル	牛乳 ぶたにく とりにく みそ ツナ レンズまめ	ちゅうかめん ラード ごま ぎょうざのかわ	ながねぎ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり	649
15	金		わかめごはん	ちくぜんに かきたまじる	牛乳 とりにく なまあげ とうふ たまご	こめ じゃがいも ごま こんにやく あぶら でんぶん	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース	651
18	月		エビチリやきそば	あげじゃがサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく えび わかめ かんでん	ちゅうかめん でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく オレンジジュース	625
19	火		コッペパン	ビーンズコロック わかめサラダ くだもの	牛乳 だいず とりにく たまご ツナ わかめ	パン じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン くだもの	655
20	水		おせきはん (卒業お祝い献立)	さかなのさいきょうやき ピーナツあえ いなかじる くだもの	牛乳 ささげまめ さかな みそ なまあげ	こめ もちごめ ごま さとう ピーナツ	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん しめじ	655

※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 一年間の給食をふりかえろう

一年間の給食の中で、マナーを守っていたか、  
好き嫌いを減らせたかなど、考えてみましょう。

今年度の給食も、今月でいよいよおしまいです。  
一年間皆さんに給食がおいしい、楽しいと感じて  
もらえていたらうれしいです。  
来年度もおいしい給食を楽しみにしてください！

## ＜今月の給食について＞

1日(金)ひな祭り献立…ひな祭りらしい、彩り鮮やかな献立です。  
ちらし寿司は野菜を甘く煮付けて食べやすく、  
ひなだんゼリーは生のイチゴを使って風味良く仕上げ  
ます。ピタミンやカルシウムもしっかりとれる献立です。

12日(火)野菜の日(キャベツ)  
春キャベツのスープ煮…春キャベツは葉が柔らかいのが特徴で、水分が多い  
ためスープのほか、サラダや浅漬けなどにも向いてい  
ます。キャベツはビタミンや食物繊維が豊富で、皮ふ  
を健康に保ったり、粘膜を保護する作用があります。

20日(水)卒業お祝い献立  
…6年生の卒業を祝って、お赤飯を炊きます。  
皮の破れにくいささげ豆を使うことで、見た目もきれい  
に仕上がります。ビタミンB群や食物繊維も豊富で、  
生活習慣病の予防にも効果があります。

