

3月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	I初キ - たんぱく質
1金		★セルフ小松菜ハンバーガー 4-1 リクエスト	ポイルキャベツ じゃがいものポターージュ	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 たまご いんげんまめ 豆乳 生クリーム	ショートニングパン パン粉 はちみつ じゃがいも 豆乳バター	たまねぎ こまつな にんにく キャベツ	571 kcal 26.8 g
4月		ちらし寿司 行事食：ひなまつり 2-2 リクエスト	こさかな なんばん 小魚の南蛮づけ すまし汁 ★サイダーゼリー	ぎゅうにゅう たまご とり肉 えび あぶらあ 油揚げ のり こまい 木綿豆腐 わかめ 粉寒天	こめ さとう あぶらしろ 米 砂糖 油 白いりごま でんぶん こむぎこ 小麦粉 ぶ	れんこん にんじん ほししいたけ ながねぎ もも	582 kcal 26.1 g
5火		マーガリンパン	しろみざかな こうそうや 白身魚の香草焼き ベーコンしめじサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ 粉チーズ ベーコン レンズまめ	マーガリンパン マヨネーズ パン粉 油 砂糖 マカロニ	にんにく キャベツ にんじん みずな ぶなしめじ たまねぎ はくさい こまつな	582 kcal 26.1 g
6水		★キムチチャーハン 3-3 リクエスト	わかめと卵のスープ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶた肉 木綿豆腐 たまご わかめ	こめ あぶら 米 油 でんぶん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ はくさいキムチ もやし	549 kcal 19.9 g
7木		はるかぜ 春風ごはん	あつあ やさい にももの 厚揚げと野菜の煮物 ごま酢あえ	ぎゅうにゅう たまご たらこ ぶた肉 うすら卵 生揚げ	こめ むぎ さとう あぶらしろ 米 麦 砂糖 油 白いりごま じゃがいも こんにゃく 白すりごま	こまつな ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ もやし	615 kcal 26.3 g
8金		★みそラーメン 6-1 リクエスト	ツナサモサ くだもの 果物 (パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶた肉 赤みそ 白みそ とうにゅう だいず 豆乳 大豆 サラダチーズ ツナ	む ちゅうか 蒸し中華めん ごま油 練りごま じゃがいも 豆乳バター 油 ぎょうざの皮 こむぎこ 小麦粉	ながねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ パイン	636 kcal 26.4 g
11月		ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ おひたし いなかじる 田舎汁	ぎゅうにゅう もうかさめ 生揚げ あか 赤みそ 白みそ	こめ こむぎこ 米 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ	572 kcal 23.7 g
12火		チリピーンズドッグ 2-1 リクエスト	かぶのクリームスープ ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とり肉 大豆 ピザチーズ ベーコン 豆乳	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ かぶ ぶなしめじ みかん もも パイン	608 kcal 25.3 g
13水		むぎごはん てづく 手作りなめたけ	おやこに 親子煮 いそふう 磯風おひたし	ぎゅうにゅう とり肉 たまご ひじき ツナ	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも こんにゃく あぶら さとう 油 砂糖	えのきたけ にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	580 kcal 24.5 g
14木		シーフードスパゲティ 野菜の日：春キャベツ	はる 春キャベツのフレンチサラダ バナナメープルマフィン	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン こな 粉チーズ たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 こむぎこ 小麦粉 さとう バター とうにゅう 豆乳バター メープルシロップ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり ホールコーン パナナ	644 kcal 25.9 g
15金		わかめごはん	さかな りきゅうや 魚の利休焼き ポン酢あえ みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さば あぶらあ 油揚げ しろ 白みそ 赤みそ	こめ むぎ 米 麦 白いりごま さとう ね 練りごま じゃがいも	しょうが きゅうり もやし はくさい にんじん たまねぎ こまつな	601 kcal 27.4 g
18月	シヨア	せきはん 赤飯 卒業お祝い献立	とり 鶏のからあげ おかかあえ いわ お祝いすまし汁	シヨア あずき とり肉 わかめ いと 糸けずり節 木綿豆腐 なんと	こめ もち米 黒いりごま 油 こむぎこ 小麦粉 でんぶん	しょうが にんにく はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ながねぎ	557 kcal 24.1 g
19火		カレーライス 6-3 リクエスト	★パリパリサラダ くだもの 果物 (みかん)	ぎゅうにゅう ぶた肉	こめ じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ ワンタンの皮 しろ 白いりごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース もやし きゅうり ホールコーン みかん	671 kcal 19.6 g

※献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

★印のメニューは、1月に実施した「もりもり給食ウィーク」のリクエストです。
くわしくは、給食だよりをご覧ください。