

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 主食                 | 主菜・副菜・デザート                            | からだをつくる                               | エネルギーになる  | からだの調子を整える   | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | 献立(こんだて)メモ   |
|----|----|----|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--------------------------------|--|
| 7  | 木  | ○  | だいずいり<br>マーボーどん    | ちゅうかたまごスープ<br>きよみオレンジ                 | 牛乳, 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ, たまご               | 米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, トック                       | にんじん, たけのこ, 長ねぎ, ニラ, にんにく, しょうが, コーン, ★こまつな, 清見オレンジ                | 653kcal<br>26.9g               | だいずとうふから大豆と豆腐がたっぷり入ったピリ辛のマーボーは人気のメニューです。             |
| 8  | 金  | ○  | キャロットパン            | イースターコロケ<br>ポイルキャベツ<br>きのこのトマトスープ     | 牛乳, 豚肉, いんげんまめ, たまご, 大豆, うずら卵, ベーコン   | キャロットパン, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉                         | 玉葱, キャベツ, にんじん, セロリ, しめじ, えのき, にんにく, トマトピューレ, ★こまつな                | 643kcal<br>23.1g               | イースターメニュー! イースターエッグがどこに隠れているか探しましょう!                 |
| 11 | げつ | ○  | ベジタバぶたみそどん         | くるみあえ<br>いもちじる                        | 牛乳, 豚小間, みそ, 鶏肉, わかめ, 油揚げ             | 米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, ごま, くるみ, じゃがいも            | 玉葱, にんじん, もやし, しいたけ, ビーマン, にんにく, しょうが, キャベツ, ★こまつな, えのき, だいこん, 長ねぎ | 612kcal<br>24.1g               | いもちは、じゃがいもを蒸して潰し、でんぷんを加えて丸めて作ります。                    |
| 12 | か  | ○  | むぎごはん              | ししゃものいしがきあげ<br>キャベツのしょうがじょうゆ<br>いなかじる | 牛乳, ししゃも, たまご, 豚肉, 生揚げ, みそ            | 米, 米粒麦, ごま, 小麦粉, 油, じゃがいも, こんにやく                    | キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ                             | 633kcal<br>24.9g               | カムカムデー! ひと口30回を目標によく噛んで食べましょう。                       |
| 13 | すい | ○  | ツーリユーめん            | あおのりポテト<br>みかん                        | 牛乳, 豚肉, なんと, たまご, わかめ, 大豆, あおのり       | 中華めん, ごま油, でんぷん, じゃがいも, 油                           | にんじん, たけのこ, 長ねぎ, ★こまつな, みかん  | 604kcal<br>25.6g               | ツーリユー麺とは、とろみがついて、たまごが入ったラーメンのことを言います。                |
| 14 | 木  | ○  | カレーライス             | フレンチサラダ<br>カルピスゼリー                    | 牛乳, 豚肉, 粉寒天, 粉チーズ, カルピス               | 米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, パター, サラダ油                | 玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト缶, きゅうり, もやし, キャベツ                        | 656kcal<br>19.1g               | 1年生給食開始! 配膳がしやすく、食べやすいメニューにしました。                     |
| 15 | 金  | ○  | ミートサンド             | ABCスープ<br>いちご                         | 牛乳, 豚肉, レンズまめ, ピザチーズ, ベーコン            | ショートニングパン, 油, 小麦粉, 三温糖, マカロニ, じゃがいも                 | 玉葱, にんじん, にんにく, ★こまつな, いちご   | 569kcal<br>22.5g               | コッパンにミートソースをはさみ、チーズを散らして釜で蒸します。                      |
| 18 | げつ | ○  | ねぎしおぶたどん           | わかめスープ<br>パイン                         | 牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉, 豆腐                   | 米, 油, ごま油, でんぷん, ごま                                 | にんにく, もやし, ニラ, キャベツ, 玉葱, 長ねぎ, レモン汁, パイン                            | 589kcal<br>22.2g               | ながねぎをみじん切りにして作った「ねぎ塩だれ」を絡めた人気の丼ものです。                 |
| 19 | か  | ○  | ハニーフランス            | サケのクリームシチュー<br>コーンサラダ                 | 牛乳, サケ, 大豆, 豆乳, 生クリーム                 | ソフトパン, パター, メープルシロップ, 小麦粉, でんぷん, じゃがいも, 油, サラダ油, 砂糖 | にんじん, 玉葱, ★こまつな, しめじ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり                           | 648kcal<br>25.2g               | さけは、揚げてからシチューに入れます。豆乳も加えてまろやかに仕上げます。                 |
| 20 | すい | ○  | ごはん                | のりのつくだに<br>くるまぶいりにくじゃが<br>ツナとこまつなのサラダ | 牛乳, のり, 豚肉, ツナ                        | 米, 三温糖, 水あめ, したらき, じゃがいも, 車ふ, 油, 砂糖, サラダ油, ごま油, ごま  | にんじん, 玉葱, しいたけ, キャベツ, ★こまつな  | 670kcal<br>23.9g               | のりのつくだにも給食室の手作りです! 水あめを使って釜で作ります。                    |
| 21 | 木  | ○  | はるキャベツの<br>ペペロンチーノ | シーフードサラダ<br>こまつなケーキ                   | 牛乳, ベーコン, ツナ, えび, いか, わかめ, たまご        | スパゲッティ, サラダ油, 油, 砂糖, ごま, 小麦粉, パター, 粉糖               | にんにく, にんじん, 玉葱, エリンギ, キャベツ, きゅうり, コーン, ★こまつな                       | 605kcal<br>28.6g               | うさぎのうえん宇佐美農園から届く小松菜は、苦みが少なく、新鮮でとてもおいしいです。            |
| 22 | 金  | ○  | むぎごはん              | たらからのあげしんたまねぎソース<br>わさびあえ<br>かきたまじる   | 牛乳, たら, 豆腐, たまご, わかめ                  | 米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖                            | にんにく, 玉葱, 葉ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, 長ねぎ                                | 571kcal<br>26.5g               | 野菜の日! 新玉ねぎを使ったソースを唐揚げにかけて食べましょう。                     |
| 25 | げつ | ○  | けんちんうどん            | カリカリじゃこサラダ<br>よもぎだんご                  | 牛乳, 豚肉, 竹輪, 油揚げ, ちりめん, きな粉            | うどん, さといも, 油, サラダ油, 砂糖, ごま, 白玉粉, 上新粉                | にんじん, だいこん, ごぼう, ★こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ, 玉葱, よもぎ                   | 568kcal<br>24.0g               | よもぎ団子は、上新粉と白玉粉によもぎを混ぜて鮮やかな緑色に仕上げます。                  |
| 26 | か  | ○  | セルフチキンカツ<br>バーガー   | コーンポテトスープ<br>ピーチヨーグルト                 | 牛乳, 鶏肉, たまご, ベーコン, プレーンヨーグルト          | ショートニングパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも, はちみつ             | キャベツ, 玉葱, コーン, ★こまつな, もも缶  | 641kcal<br>26.4g               | パンにチキンカツと、ポイルキャベツを上手にはさんで食べましょう。                     |
| 27 | すい | ○  | えびピラフ              | やさいのスープに<br>ベイクドチーズケーキ                | 牛乳, 鶏肉, えび, ベーコン, クリームチーズ, 生クリーム, たまご | 米, 油, パター, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉                           | にんじん, 玉葱, コーン, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, キャベツ, えのき, ★こまつな, レモン汁       | 643kcal<br>22.9g               | 「ベイクド」は英語で「焼く」という意味です。しっかりきつね色になるまで焼き上げた濃厚な味わいが特徴です。 |
| 28 | 木  | ○  | たけのこごはん            | アジのレモンふうみあげ<br>ごますあえ<br>とうふのすましじる     | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, あじ, 豆腐, わかめ              | 米, もち米, 油, 砂糖, でんぷん, 小麦粉, 三温糖, ごま                   | たけのこ, にんじん, しいたけ, さやえんどう, レモン汁, きゅうり, もやし, ★こまつな, 長ねぎ, えのき         | 585kcal<br>28.9g               | 旬の新たなたけのこを給食室でやわらかく煮込んでからごはんに入れて混ぜます。                |

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。(旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食、カムカムデーなど)

◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。

◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。

◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。

◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。

## 魚のから揚げ～新玉ねぎソース～

【材料 4人分】

～魚のから揚げ～

- ・お好みの魚 4切れ
- ・しお 少々
- ・こしょう 少々
- ・でんぷん 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量

～新玉ねぎソース～

- ・水 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・にんにく 少量
- ・新玉ねぎ 中1/2個
- ・万能ねぎ 1本

【作り方】

- ①お好みの魚にしお・こしょうをふり、下味をつける。でんぷんと小麦粉を混ぜたものを魚にまぶし、油で揚げる。
- ②にんにくはすりおろし、新玉ねぎはスライス、万能ねぎは小口切りにする。
- ③調味料を合わせて火にかけ、沸騰したら玉葱を加えて煮る。
- ④揚げた魚にソースをかけて、上に万能ねぎをちらして出来上がり!



## ごにゅうがく&しんきゅう

おめでとうございます



## 給食行事予定

|     |           |           |
|-----|-----------|-----------|
| 7日  | 春休み明け     | 2～6年生給食開始 |
| 14日 | 1年生給食開始   |           |
| 29日 | 春分の日のため休み |           |

こんげつのきゅうしょくもくひょう

準備と片付けを上手にしよう!