



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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	水	○	ちゅうかどん	ひじきのナムル パインゼリー	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、ひじき、粉寒天	米、米粒麦、油、でんぷん、ごま油、砂糖、ごま	にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、★こまつな、玉葱、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、パインジュース、パイン缶	580kcal 23.6g	やさしい野菜・えび・いか・うずら卵などが入った具だくさんのあんをご飯にかけます。
2	木	○	ココアあげパン	チキンビーンズ フルーツパンチ	牛乳、大豆、鶏肉	ミルクパン、砂糖、油、じゃがいも	玉葱、にんじん、★こまつな、もも缶、パイン缶	606kcal 24.2g	そつぎょう 卒業おいわいリクエスト！ 6-2の選んだメニューです。
3	金	○	あなごえびの ごもくちらし	やさいのレモンあえ はなふのすましじる きよみオレンジ	牛乳、たまご、油揚げ、えび、あなご、のり、ツナ、豆腐	米、砂糖、油、じゃがいも、ふ	にんじん、しいたけ、かんぴょう、さやえんどう、キャベツ、もやし、レモン汁、えのき、長ねぎ、★こまつな、清見オレンジ	569kcal 27.4g	ひなまつり！みんなの健やかな せいちよしあわねが ぎょうじ 成長と幸せを願う行事です。
6	げつ月	○	こまつなの キーマカレー	フレンチサラダ ふしぎなめだまやき	牛乳、豚肉、大豆、カルピス、粉寒天	米、米粒麦、油、小麦粉、バター、サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、★こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ、あんず缶	633kcal 20.8g	がいこくごじゅぎょう 外国語授業とコラボメニュー！ ねんくみ かんが こんだて 6年3組が考えた献立です。
7	か火	○	ごはん	とうふハンバーグ あげワントンのパリパリあえ みそしる	牛乳、鶏肉、豆腐、芽ひじき、たまご、わかめ、油揚げ、みそ	米、油、パン粉、三温糖、ごま油、ごま、ワントンの皮、でんぷん、砂糖、じゃがいも	しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、長ねぎ	650kcal 26.7g	そつぎょう 卒業おいわいリクエスト！ 6-1の選んだメニューです。
8	水	○	こまつなパン	ハムとナッツのサラダ クラムチャウダー	牛乳、ハム、あさり、いか、鶏肉	こまつなパン、油、カシューナッツ、くるみ、サラダ油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、マッシュルーム、★こまつな	561kcal 24.0g	うさみのうえん こまつな パンには、宇佐美農園の小松菜が ねこ 練り込まれています。
9	木	○	みそラーメン	だいずいりあおのりポテト きよみオレンジ	牛乳、豚肉、わかめ、なると、みそ	中華めん、サラダ油、油、ごま油、でんぷん、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、玉葱、にら、にんじん、コーン、長ねぎ、清見オレンジ	570kcal 23.7g	そつぎょう 卒業おいわいリクエスト！ 6-3の選んだメニューです。
10	金	○	だいせんおこわ	さかなのてりやき こまつなとだいこんのごまじょうゆ いなかじる	牛乳、鶏肉、生揚げ、あかうお、みそ	米、もち米、砂糖、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、ごま、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、しょうが、★こまつな、だいこん、キャベツ、長ねぎ	554kcal 27.0g	とっとりけん きょうどりより 鳥取県の郷土料理！ 大山山麓で とれた食材を使ったおこわです。
13	げつ月	○	おこのみやきふうナン	たまごととうふのようふうスープ デコボン	牛乳、豚肉、桜えび、ピザチーズ、かつお節、あおのり、ウィンナー、豆腐、たまご	ナン、マヨネーズ、サラダ油、でんぷん	キャベツ、しょうが、玉葱、にんじん、しいたけ、しめじ、★こまつな、デコボン	554kcal 26.0g	この や ぐざい ナンにお好み焼きの具材とチーズを のせてオーブンで焼きます！
14	か火	○	クリームあだちな パスタ	かいそうサラダ チョコレートケーキ	牛乳、鶏肉、海藻ミックス、たまご	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油、油、バター、サラダ油、砂糖、ごま、無塩バター、チョコ	玉葱、にんじん、エリンギ、にんにく、もやし、★こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	640kcal 24.1g	そつぎょう 卒業おいわいリクエスト！ がっきゅうえら きりのは学級の選んだメニューです。
15	水	○	ごまごはん	さかなとじゃがいものあげに はくさいのとうにゅうみそしる	牛乳、もうかさめ、油揚げ、みそ、豆乳	米、米粒麦、ごま、でんぷん、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんじん、グリーンピース、はくさい、長ねぎ、えのき、★こまつな	614kcal 23.8g	ごまは小さいですが、ほね ち つく えいよう ほうふ ふく 栄養が豊富に含まれています。
16	木	○	きりぼしだいこん のビビンバ	タンタンスープ ミルクゼリーピーチソースがけ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、粉寒天	米、三温糖、ごま油、サラダ油、ごま、砂糖	切干しだいこん、にんじん、しょうが、にんにく、★こまつな、もやし、長ねぎ、はくさい、もも缶、オレンジジュース	632kcal 25.0g	たんたん 担々スープは、練りごまをたっぷり入れることで濃厚な仕上がりになります。
17	金	○	むぎごはん	はたはたのこうみあげ やさいのしょうがじょうゆ とんじる	牛乳、はたはた、豚肉、豆腐、みそ	米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、★こまつな、にんじん、もやし、だいこん、えのき、長ねぎ	587kcal 24.5g	カムカムデー！ ひと口30回を もくひょう 目標によくかんでたべましょう。
20	げつ月	○	ツナカレーピラフ	ふわふわたまごスープ いちご	牛乳、ツナ、鶏肉、たまご、粉チーズ、ベーコン	米、米粒麦、バター、油、パン粉、じゃがいも	玉葱、エリンギ、ピーマン、にんじん、★こまつな、いちご	573kcal 24.4g	しゅん くだもの 旬の果物 いちごの登場です。甘くて おお 大きないちごを届けてもらいます。
春 分 の 日									
22	水	○	せきはん	からあげ わさびあえ こうはくはんぺんのすましじる	牛乳、ささげ、鶏肉、はんぺん、わかめ	米、もち米、ごま、でんぷん、上新粉、油	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、糸みつば、えのき	568kcal 23.6g	いわ きゅうしょく ねんせい そつぎょう ねん お祝い給食！ 6年生の卒業と1～5年 せい しんきゅう いわ 生の進級をお祝いしましょう。

◎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。



給食で大人気

大豆入りポテト

【材料 4人分】
・じゃがいも 中3個
・ゆで大豆 1/3カップ
・片栗粉 大さじ1
・揚げ油 適量

～青のり味～
・しお 少々
・こしょう 少々
・あおのり 少々

～スパイシー味～
・しお 少々
・カレー粉 少々
・チリパウダー 少々

【作り方】
①じゃがいもを拍子切りにして、10分程度水にさらす。
②①の水分をふき取り、油で素揚げする。
③大豆に片栗粉をしっかりとまぶして揚げる。
④②と③にお好みの調味料をまぶして混ぜる。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

1年間のまとめをしましょう

給食行事予定

20日	3時間目終了後給食	1～4年生下校
22日	春休み前	給食最終日

卒業おめでとう！