



# 3

## 月のこんだて表



足立区立江北小学校

校長 武智 勇喜

2024年3月

| 日                                | 曜日 | 牛乳 | 主食   | おかず                                    | デザート                           | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | カロリー<br>Kcal |     |
|----------------------------------|----|----|--|--|--------------------------------|--|--|---|--------------|-----|
| 1                                | 金  | ○  | ☆1-1リクエスト☆<br>カレーかけ<br>うどん                 | 大豆とわかめの和え物                             | ☆4-3リクエスト☆<br>ドーナツ             | 牛乳, 豚小間,<br>板なしかまぼこ,<br>わかめ, 大豆, たまご,<br>豆乳                  | 無塩冷凍細うどん, 油,<br>三温糖, 豆乳,<br>クリームバター,<br>でんぷん, 白ごま, 砂糖,<br>ごま油, 小麦粉   | しょうが, にんじん, 玉葱,<br>長ねぎ, こまつな, キャベツ,<br>ホールコーン, もやし  | 587          |     |
| 4                                | 月  | ○  | ☆こまつなパン                                    | ☆スパニッシュオムレツ<br>人参ドレッシング サラダ<br>オニオンスープ | りんご                            | 牛乳, たまご,<br>ベーコン, サラダチーズ                                     | こまつなパン,<br>じゃがいも,<br>豆乳クリームバター,<br>砂糖, 油, ごま油                        | 玉葱, にんじん, キャベツ,<br>もやし, こまつな, セロリー,<br>パセリ, りんご   | 588          |     |
| 5                                | 火  | ○  | ☆ごはん                                       | さけのごまだれ焼き<br>華風あえ<br>みだくさん汁            |                                | 牛乳, 生サケ, 豚小間,<br>油揚げ, 木綿豆腐,<br>大豆, 白みそ, 赤みそ                  | 米, 砂糖, 白すりごま,<br>油, 緑豆はるさめ,<br>ごま油, じゃがいも,<br>こんにゃく                  | しょうが, 長ねぎ, にんじん,<br>キャベツ, きゅうり, 玉葱,<br>こまつな   | 634          |     |
| 6                                | 水  | ○  | ☆ジャージャー麺                                   | ☆野菜チップス                                | ☆2-3リクエスト☆<br>おかしな<br>目玉焼き     | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆,<br>赤みそ, 粉寒天,<br>カルピス                           | 蒸し中華めん, 油, 砂糖,<br>でんぷん, ごま油,<br>じゃがいも, さつまいも                         | 干し椎茸, にんにく, しょうが,<br>にんじん, 玉葱, たけのこ,<br>れんこん, ごぼう, もも缶                                    | 642          |     |
| 7                                | 木  | ○  | ☆ちりめん菜飯                                    | 厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>大根の梅しょうゆ和え              | 清見オレンジ                         | 牛乳, ちりめん,<br>豚小間, 生揚げ, 大豆,<br>赤みそ, かつお節                      | 米, ごま油, 白いりごま,<br>三温糖, でんぷん, 油,<br>砂糖                                | こまつな, しょうが, 玉葱,<br>キャベツ, にんじん,<br>干し椎茸, 長ねぎ, だいこん,<br>きゅうり, ねり梅,<br>清見オレンジ                | 631          |     |
| 8                                | 金  | ○  | こまつな<br>そばろ丼                               | ベジブロス<br>カリカリナッツ                       |                                | 牛乳, たまご,<br>ツナオイル漬け,<br>豚小間, 油揚げ,<br>白みそ, 赤みそ, 大豆,<br>かえり煮干し | 米, 押麦, 砂糖, 油,<br>ごま油, さつまいも,<br>でんぷん, アーモンド,<br>白ごま                  | こまつな, にんじん,<br>だいこん, 玉葱, ぶなしめじ,<br>干し椎茸, しょうが   | 665          |     |
| 11                               | 月  | ○  | ☆えびクリーム<br>ライス                             | シャキシャキポテトのサラダ                          | ☆2-4-6-2リクエスト☆<br>ふわもち<br>カラフル | 牛乳, 冷凍むきえび,<br>鶏こま肉, 豆乳,<br>生クリーム, 角寒天                       | 米, 豆乳クリームバター,<br>油, 小麦粉, バター,<br>じゃがいも, サラダ油,<br>三温糖, タピオカパール,<br>砂糖 | にんじん, 玉葱, エリンギ,<br>キャベツ, きゅうり,<br>ホールコーン, もやし,<br>みかん缶, パイン缶, もも缶,<br>ナタデココ, レモン汁         | 676          |     |
| 12                               | 火  | ○  | ♪6-1・6-2卒業ハイキング♪<br>ジャンバラヤ                 | ☆たまごと豆腐のスープ<br>メヒカリのスパイシー揚げ            |                                | 牛乳, ベーコン,<br>ウィンナー, 豚小間,<br>たまご, 絹ごし豆腐,<br>メヒカリ              | 米, 油, でんぷん   | にんにく, 玉葱, にんじん,<br>ホールコーン, マッシュルーム,<br>ピーマン, えのきたけ,<br>長ねぎ, キャベツ, こまつな                    | 619          |     |
| 13                               | 水  | ○  | ☆わかめご飯                                     | 筑前煮<br>油揚げ入りごま酢和え                      | デコポン                           | 牛乳, 炊きこみわかめ,<br>鶏こま肉, 生揚げ,<br>油揚げ                            | 米, 白いりごま,<br>じゃがいも, こんにゃく,<br>油, 砂糖, ごま油,<br>白すりごま                   | にんじん, たけのこ, ごぼう,<br>こまつな, もやし, きゅうり,<br>デコポン  | 627          |     |
| 14                               | 木  | ○  | ☆2-1リクエスト☆<br>♪6-3・こうや6年卒業ハイキング♪<br>チキンライス | せん切り野菜スープ<br>フライドポテト                   |                                | 牛乳, ウィンナー,<br>鶏モモ肉, ベーコン                                     | 米, 豆乳クリームバター,<br>油, じゃがいも  | 玉葱, にんじん,<br>ホールコーン, 長ねぎ,<br>キャベツ, ぶなしめじ,<br>こまつな   | 602          |     |
| 15                               | 金  | ○  | セルフ<br>フィッシュサンド                            | ミネストローネ<br>                            | ☆5-1リクエスト☆<br>サイダー<br>ゼリー      | 牛乳, しいら, 豚小間,<br>ベーコン,<br>いんげんまめ, 粉寒天                        | コッペパン, 小麦粉,<br>パン粉, じゃがいも, 油,<br>スパゲッティ, 砂糖                          | キャベツ, にんじん, 玉葱,<br>かぶ, にんにく, トマト缶詰,<br>かぶ葉  | 604          |     |
| 18                               | 月  | ○  | ☆ドライカレー                                    | 海藻サラダ                                  | ☆フルーツ<br>ヨーグルト                 | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆,<br>海藻ミックス,<br>プレーンヨーグルト                        | 米, 油,<br>豆乳クリームバター,<br>米粉, ごま油, 白すりごま                                | にんにく, しょうが, 玉葱,<br>セロリー, にんじん,<br>キャベツ, もやし,<br>ホールコーン, パイン缶,<br>みかん缶, もも缶                | 652          |     |
| 19                               | 火  | ○  | ★卒業・修了お祝い★<br>赤飯                           | さわらの西京焼き<br>五色あえ<br>沢煮わん               | ☆2-2リクエスト☆<br>カラフルゼリー          | 牛乳, ささげ, さわら,<br>白みそ, 鶏こま,<br>木綿豆腐, 油揚げ,<br>粉寒天, カルピス        | 米, もち米, 白いりごま,<br>砂糖, 三温糖  | しょうが, こまつな,<br>にんじん, ホールコーン,<br>キャベツ, きゅうり, だいこん,<br>ぶなしめじ, 長ねぎ,<br>りんごジュース,<br>いちご, みかん缶 | 671          |     |
| ※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。 |    |    |  |  |                                |  |  |   | 中学年栄養摂取基準量   | 620 |
|                                  |    |    |  |  |                                |  |  |   | 3月平均栄養摂取量    | 631 |

- ・2月に続き、1月の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だったクラスのリクエストを入れました。  
☆1(金) 1-1《カレーかけうどん》・4-3《ドーナツ》 ☆6(水) 2-3《おかしな目玉焼き》  
☆11(月)2-4・6-2《ふわもちカラフル》 ☆14(木)2-1《チキンライス》 ☆15(金)5-1《サイダーゼリー》  
☆19(火)2-2《カラフルゼリー》 《ドーナツ》《カラフルゼリー》は初めてのメニューです！
- ・☆マークは6年生のリクエストです。アンケートの中から、なるべく多くリクエストを入れるようにしました！6年間の給食の思い出になると嬉しいです。
- ・15(金)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで3月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
- ・19(火)卒業・修了お祝い献立・・・赤飯で卒業・修了のお祝いをしましょう！令和5年度最後の給食です！
- 1年間、江北小学校学校給食へのご協力ありがとうございました。来年度も「楽しく・おいしい給食」をめざして、給食室一同がんばりますので、よろしく願いいたします。

