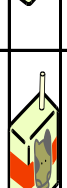
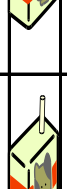
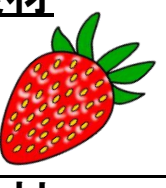
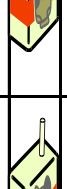
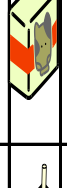
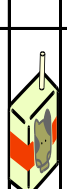
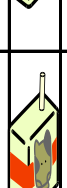
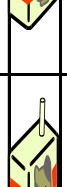


3がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校  
校長 瀬谷 智代  
栄養士 黒沼 伊都佳

| 日       | 主食                |    | おかず                                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                                                                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 一口メモ                                                                                                             |
|---------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>金  | なのはないり<br>ちらしずし   |    | やきにくサラダ<br>すましじる<br>ももゼリー                  | ぎゅうにゅう,<br>あぶらあげ,たまご,<br>ぶたにく,あつけずり,<br>もめんどうふ,<br>こなかんでん                                    | こめ,さんおんとう,<br>サラダあぶら,ごまあぶら,<br>しろすりごま,はなふ,<br>じょうはくとう                            | にんじん,かんぴょう,<br>ほししいたけ,なばな,<br>しょうが,にんにく,たまねぎ,<br>キャベツ,にら,レモン,<br>だいこん,ながねぎ,こまつな,<br>ピーチジュース,はくとうかん | 601 kcal<br>23.9 g<br>16.9 g<br>2.7 g | ひなまつり<br>献立<br>               |
| 4<br>月  | ごはん<br>わかめのジュージュー |    | さわらのなんばんづけ<br>いそあえ<br>みそしる                 | ぎゅうにゅう,<br>カットわかめ,いとけずり,<br>さわら,きざみのり,<br>あつけずり,なまあげ,<br>あかみそ,しろみそ                           | こめ,ごまあぶら,<br>でんぶん,こむぎこ,<br>あげあぶら,<br>さんおんとう,<br>じゃがいも                            | ながねぎ,しょうが,<br>たまねぎ,にんじん,<br>ピーマン,はくさい,<br>こまつな,キャベツ                                                | 636 kcal<br>27.8 g<br>21.6 g<br>2.7 g | 季節の食材<br>さわら<br>              |
| 5<br>火  | ツナポテト<br>トースト     |    | はるさめサラダ<br>スタミナスープ                         | ぎゅうにゅう,<br>つなオイルづけ,ピザチーズ,<br>カットわかめ,ロースハム,<br>とりこまにく,もめんどうふ,<br>たまご                          | むえんしよくパン,<br>じゃがいも,<br>エッグケアマヨネーズ,<br>りよくとうはるさめ,<br>さんおんとう,ごまあぶら,<br>しろすりごま,でんぶん | たまねぎ,パセリ,<br>もやし,こまつな,<br>れいとうホールコーン,<br>ぶなしめじ,キャベツ,にら                                             | 551 kcal<br>26.0 g<br>26.7 g<br>2.6 g | みんなで協力し<br>て、準備と片付<br>けをしましよ<br>う。                                                                               |
| 6<br>水  | ポーク<br>ハヤシライス     |    | おろしぽんずじゃこサラダ<br>くだもの（いちご）                  | ぎゅうにゅう,<br>ぶたこまにく,<br>なまクリーム,<br>ちりめん                                                        | こめ,こめつぶむぎ,<br>サラダあぶら,<br>むえんバター,こむぎこ,<br>じゃがいも,<br>さんおんとう                        | にんじん,たまねぎ,<br>セロリー,<br>マッシュルーム(レトルト),<br>もやし,こまつな,だいこん,<br>レモン,いちご                                 | 640 kcal<br>22.5 g<br>20.9 g<br>2.4 g | 季節の食材<br>いちご<br>              |
| 7<br>木  | こまつな<br>ごはん       |   | たらのさいきょうやき<br>ツナサラダ<br>けんちんじる              | ぎゅうにゅう,<br>たら,しろみそ,<br>つなオイルづけ,<br>あつけずり,とりももにく,<br>あぶらあげ,もめんどうふ                             | こめ,こめつぶむぎ,<br>ごまあぶら,しろすりごま,<br>さんおんとう,<br>サラダあぶら,<br>こんにやく                       | こまつな,キャベツ,<br>にんじん,きゅうり,<br>れいとうホールコーン,<br>ごぼう,だいこん,ながねぎ                                           | 524 kcal<br>27.2 g<br>16.0 g<br>2.5 g | 季節の食材<br>たら<br>             |
| 8<br>金  | あんかけ<br>やきそば      |  | スパイシーポテト<br>くだもの（きよみオレンジ）                  | ぎゅうにゅう,<br>ぶたこまにく,<br>だいず                                                                    | サラダあぶら,でんぶん,<br>ごまあぶら,<br>むしちゅうかめん,<br>じゃがいも,<br>あげあぶら                           | にんじん,たまねぎ,<br>たけのこみずにはくさい,<br>ほししいたけスライス,<br>こまつな,<br>きよみオレンジ                                      | 595 kcal<br>23.6 g<br>19.0 g<br>2.1 g | 季節の食材<br>清見<br>オレンジ<br>     |
| 11<br>月 | シーフード<br>ピラフ      |  | ジャークチキン<br>かぶのトマトスープ                       | ぎゅうにゅう,<br>ツナみず,いかたんざく,<br>むきみあさり,<br>とりももにく,<br>てつぶんにいりウィンナー                                | こめ,こめつぶむぎ,<br>オリーブあぶら,<br>サラダあぶら,<br>じゃがいも                                       | たまねぎ,にんじん,<br>ピーマン,しょうが,<br>にんにく,キャベツ,<br>れいとうホールコーン,<br>かぶ,トマトかん                                  | 588 kcal<br>27.3 g<br>22.3 g<br>2.2 g | ジャマイカの料理<br>ジャーク<br>チキン<br> |
| 12<br>火 | ごはん               |  | ししゃものさらさあげ<br>いとかんでんとやさいのあえもの<br>とんじる      | ぎゅうにゅう,<br>ししゃも,いとかんでん,<br>あつけずり,ぶたこまにく,<br>もめんどうふ,<br>あかみそ,しろみそ                             | こめ,でんぶん,<br>あげあぶら,さんおんとう,<br>ごまあぶら,しろすりごま,<br>さといも,こんにやく                         | しょうが,<br>かんそうきくらげ,<br>キャベツ,にんじん,<br>ごぼう,だいこん,ながねぎ                                                  | 606 kcal<br>22.9 g<br>23.3 g<br>2.1 g | 和食の献立<br>                   |
| 13<br>水 | ビーンズ<br>ドッグ       |  | マセドアンサラダ<br>ABCスープ                         | ぎゅうにゅう,<br>ぶたレバー,<br>ぶたひきにく,<br>だいず,ピザチーズ,<br>ぶたこまにく                                         | むえんパン,サラダあぶら,<br>こむぎこ,さんおんとう,<br>じゃがいも,<br>ABCマカロニ                               | にんにく,たまねぎ,<br>にんじん,きゅうり,<br>れいとうホールコーン,<br>キャベツ,こまつな                                               | 559 kcal<br>27.9 g<br>22.4 g<br>2.1 g | レバーを使った献立<br>です。レバーには、<br>鉄分が豊富に入っ<br>ています。                                                                      |
| 14<br>木 | とりごぼう<br>ごはん      |  | ぎせいどうふ<br>みそドレサラダ                          | ぎゅうにゅう,<br>とりももにく,<br>あぶらあげ,<br>とりひきにく,<br>たまご,しろみそ                                          | こめ,サラダあぶら,<br>さんおんとう,しろいりごま,<br>じゃがいも,ねりごま,<br>しろすりごま                            | しょうが,ごぼう,<br>にんじん,たまねぎ,<br>こまつな,<br>ほししいたけスライス,<br>もやし,はくさい                                        | 553 kcal<br>23.6 g<br>18.7 g<br>1.8 g | 調理員さんに感<br>謝して食べま<br>しょう。                                                                                        |
| 15<br>金 | ポーク<br>カレーライス     |  | ミックスサラダ<br>フルーツサイダー                        | ぎゅうにゅう,<br>ぶたももにく,<br>こなチーズ                                                                  | こめ,こめつぶむぎ,<br>サラダあぶら,こむぎこ,<br>はちみつ,じゃがいも,<br>さんおんとう                              | たまねぎ,しょうが,にんにく,<br>にんじん,キャベツ,こまつな,<br>れいとうホールコーン,<br>みかんかん,おうとうかん,<br>パインかん,ナタデココ                  | 688 kcal<br>20.8 g<br>19.3 g<br>2.0 g | 一口目は野菜か<br>ら食べましょ<br>う。                                                                                          |
| 18<br>月 | スパゲティ<br>ナポリタン    |  | はくさいとじゃこのサラダ<br>チョコブラウニー                   | ぎゅうにゅう,<br>ぶたこまにく,<br>こなチーズ,ちりめん,<br>ちょうりようぎゅうにゅう,<br>たまご                                    | スパゲッティ,サラダあぶら,<br>さんおんとう,ごまあぶら,<br>しろすりごま,こむぎこ,<br>バター,じょうはくとう,<br>チョコチップ        | にんにく,にんじん,たまねぎ,<br>マッシュルーム(レトルト),<br>ピーマン,はくさい,<br>れいとうホールコーン,<br>こまつな                             | 671 kcal<br>27.7 g<br>24.7 g<br>2.5 g | 残さず食べま<br>しょう。                                                                                                   |
| 19<br>火 | あしたば<br>パン        |  | チキンクリームシチュー<br>だいずチーズサラダ                   | ぎゅうにゅう,<br>ちょうりようぎゅうにゅう,<br>とりももにく,<br>かんそうしろいんげんてぼうまめ,<br>だいず,サラダチーズ                        | あしたばパン,サラダあぶら,<br>むえんバター,こむぎこ,<br>じゃがいも,でんぶん,<br>あげあぶら,さつまいも,<br>さんおんとう          | にんじん,たまねぎ,<br>ぶなしめじ,キャベツ,<br>ブロッコリー                                                                | 580 kcal<br>26.4 g<br>24.2 g<br>2.5 g | 八丈島産の<br>あしたば<br>           |
| 21<br>木 | せきはん              |  | めだいのゆうあんやき<br>おひたし<br>すましじる<br>こうはくおいわいゼリー | ぎゅうにゅう,たまご,<br>かんそうささげ,めだい,<br>あぶらあげ,あつけずり,<br>もめんどうふ,カットわかめ,<br>こなかんでん,カルピス,<br>ゼラチン,パールアガー | こめ,もちこめ,<br>くろいりごま,<br>さんおんとう,<br>じょうはくとう                                        | ゆずかじゅう,にんじん,<br>もやし,こまつな,<br>しょうが,だいこん,<br>ながねぎ,レモン,<br>あかじそジュース                                   | 602 kcal<br>28.3 g<br>16.9 g<br>2.4 g | 卒業祝い献立<br>                  |

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

3月の給食目標 1年間の反省をしましょう。