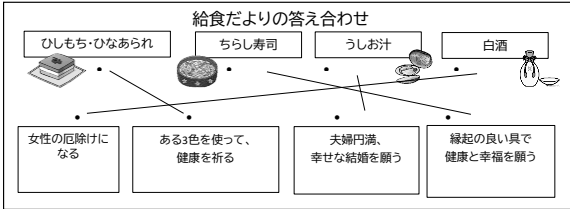




日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
3月	○	ごまごはん		米、ごま		721 kcal
		鮭のがっつりスタミナソース	鮭、みそ	砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、 長ねぎ、にら	
		ナムルソテー		油、ごま油、ごま	大豆もやし、小松菜、 人参、糸こんにゃく	30.1 g
		カレーワンタンスープ		油、ワンタンの皮	にんにく、人参、玉ねぎ だけのこ、しめじ、 小松菜、長ねぎ	
4月	○	うなぎ入りちらし寿司	油揚げ、卵、 うなぎの蒲焼き	米、砂糖、油、 砂糖、ごま	かんぴょう、人参、蓮根 干し椎茸、さやいんげん	825 kcal
		わかさぎと芋の青のり揚げ	★わかさぎ、青のり	油、片栗粉、じゃがいも		
		けんちん汁	豆腐		人参、大根、こんにゃく、 えのきだけ、長ねぎ	35.9 g
		桃ゼリー	粉寒天	砂糖	★桃ジュース	
5月	○	ビビンバ	豚肉、大豆、卵、みそ	米、ごま油、砂糖、 ごま、油	にんにく、しょうが、 小松菜、人参、もやし	762 kcal
		わかめと春雨のスープ	豆腐、わかめ	油、春雨、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸	
		果物			いちご	29.9 g
6月	○	二色揚げパン(きなこ・いちご)	きなこ、スキムミルク	★米粉パン、油、 砂糖、ミルメーク		856 kcal
		ポークンチュー	豚肉	油、じゃがいも、 バター、小麦粉	にんにく、セロリー、 人参、玉ねぎ、トマト缶 マッシュルーム	
		えび入りサラダ	★えび	ごま、油、 ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 コーン、ピーマン、 赤ピーマン	35.1 g
		果物			★柑橘類	
7月	○	麦入りごはん/桜えびのふりかけ	★桜えび、 ★ちりめんじゃこ	米、麦 /ごま油、ごま	小松菜	792 kcal
		ぶりのカレー醤油焼き	ぶり			
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、卵	砂糖	玉ねぎ、人参、 干し椎茸、枝豆	39.9 g
		ごまみそ汁	油揚げ、みそ、わかめ	ごま	人参、玉ねぎ、かぶ	
10月	○	肉キムチうどん	豚肉、みそ	★冷凍うどん、油	人参、玉ねぎ、白菜、 えのきだけ、白菜キムチ、 ほうれん草、長ねぎ	834 kcal
		ジャンボ揚げ餃子	豆腐、たらこのすり身	餃子の皮、ごま油、 片栗粉、小麦粉、油	長ねぎ、えのきだけ、白菜、 にら、にんにく、しょうが	
		白玉入りフルーツポンチ	乳酸菌飲料	冷凍白玉	★柑橘缶、★パイ缶、 ★桃缶、★さくらんぼ缶	31.4 g
11月	○	ソースかつ丼(カツ食べ比べ)	豚肉	米、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、ごま	キャベツ、人参	796 kcal
		野菜の変わり漬け		ごま油、砂糖	大根、きゅうり、 人参、にんにく、長ねぎ	
		なめこ汁	豆腐、みそ、わかめ		なめこ、長ねぎ、三つ葉	39.1 g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
・果物以外は、加熱調理してあります。
・アレリゲン(アレルギー)は星印★・太字で示しています。

<お知らせ>
・3/3(月)都立一般入試合否発表日のため、3年生は給食はありません。
また、3年生の給食は17日(月)までとなります。
・18日(火)は卒業式のため、給食はありません。



日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
12月	○	明日葉パン /果物(スカイベリー)		★明日葉パン	いちご	755 kcal
		ハンバーグ(ソースセレクト) 照り焼き 又は チーズクリーム	豚肉、牛肉、豆腐、卵 /牛乳、クリームチーズ	パン粉、油、砂糖 /薄力粉、バター	玉ねぎ	
		じゃがいもといんげんのソテー	リベンジ！セレクト給食	油、バター、じゃがいも	人参、さやいんげん	35.9 g
		ミネストローネ	ベーコン、いんげん豆	油、マカロニ、砂糖	にんにく、人参、 玉ねぎ、キャベツ、 トマト缶、ほうれん草	
13月	○	わかめごはん	だしごみわかめ	米、ごま		786 kcal
		韓国風肉じゃが	豚肉、凍り豆腐、 うずら卵	油、白滝、砂糖 じゃがいも、ごま油	にんにく、しょうが、 人参、干し椎茸、玉ねぎ、 長ねぎ、にら	
		野菜の中華和え	ボークハム	ごま、砂糖、 ごま油、油	もやし、きゅうり、 人参、コーン	28.0 g
		果物			★柑橘類	
14月	○	赤飯 /抹茶ミルクかん	ささげ /粉寒天、牛乳、豆乳	米、麦、ごま /砂糖		782 kcal
		鯛の塩こうじ焼き	真鯛	塩こうじ		
		筑前煮	鶏肉	油、里芋、砂糖	人参、ごぼう、たけのこ こんにゃく、干し椎茸、 さやいんげん	38.7 g
		かき玉どうめん汁	豆腐、卵	片栗粉、そうめん	玉ねぎ、小松菜	
17月	○	カレーライス /鶏のから揚げ(3年生のみ)	牛肉 /鶏肉	米、麦、油、バター、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、 セロリー、玉ねぎ、人参	895 kcal
		ひじきサラダ	ひじき	ごま、油、ごま油、砂糖	小松菜、もやし、 きゅうり、人参	
		カスタードプリン /プリンアラモード(3年生のみ)	牛乳、豆乳、卵、 生クリーム	砂糖/砂糖、チョコレート	いちご /いちご、★りんご、 ★みかん缶、★ぶどう缶	29.3 g
		* 3年生最後の給食 * 3年生のみ「唐揚げ」「手作りプリンアラモード」がつかます♪				
19月	○	油麩丼	卵	米、砂糖、油麩	玉ねぎ、糸こんにゃく、 小松菜	877 kcal
		キャベツの味噌汁	油揚げ、みそ、わかめ	ごま油	人参、もやし、 キャベツ、長ねぎ	
		大学芋		油、さつまいも、 砂糖、水あめ、ごま		28.8 g
21月	○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		786 kcal
		ミックスフライ	★えび、白身魚	小麦粉、パン粉、油		
		ベーコンとほうれん草のソテー	ベーコン	バター	もやし、ほうれん草、 エリンギ、コーン	42.2 g
		かぼちゃのポタージュ	いんげん豆ペースト、 牛乳、豆乳、生クリーム	油、砂糖、 バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃペースト	
24月	○	マーボー焼きそば	豚肉、大豆、 みそ、豆腐	★蒸し中華麺、油、 ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、 干し椎茸、玉ねぎ、にら	790 kcal
		ポテト入りサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 人参、コーン	
		果物			★柑橘類	32.6 g

ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

魚の鮮度の見わけ方

丸ごと1尾の場合は、目が澄んでいて透明感があり、外に張り出していること、身が締まって弾力があること、えらがきれいな赤色をしていることです。切り身の場合は、全体に弾力があり、身や血合いなどに透明感と艶があること、液汁（ドリップ）がたまっていないことです。

