

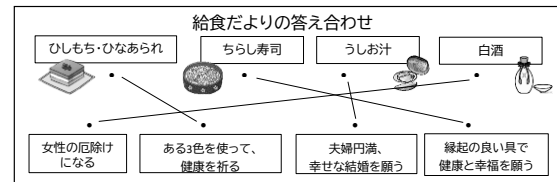
令和5年度 3月献立予定表

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		
1 金	○	麦入りごはん		米、麦		725 kcal	
		さばのキムチ味噌煮	さば、みそ	砂糖	白菜キムチ、長ねぎ		
		チャブチェ	豚肉	ごま油、砂糖、ごま	にんにく、人参、玉ねぎ、もやし、干し椎茸、糸こんにゃく、ほうれん草		33.3 g
		ニラ玉スープ	★卵、豆腐	片栗粉	たけのこ、えのきたけ、ニラ		g
4 月	○	手巻き穴子ちらし寿司	★卵、穴子蒲焼き、油揚げ、のり	米、砂糖、油、ごま	かんぴょう、人参、干し椎茸、れんこん、紫蘇	830 kcal	
		ししゃものさざれ焼き	★ししゃも、青のり	ノンエッグマヨネーズ、パン粉			
		けんちん汁	かつお節、かまぼこ、豆腐		人参、大根、こんにゃく、えのきたけ、小ねぎ	39.6 g	
		桃ゼリー	粉寒天	砂糖	★桃ジュース		g
5 火	○	ココア揚げパン		★無塩パン、油、砂糖		804 kcal	
		ビーフシチュー	牛肉	油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶		
		ひじきサラダ	ひじき	ごま油、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、コーン、人参	29.7 g	
		果物			かんきつ類の予定		g
6 水	○	豚ごぼう丼	豚肉、みそ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、さやいんげん	894 kcal	
		チンゲン菜と卵のスープ	★卵、豆腐	片栗粉	人参、もやし、チンゲン菜		
		大学芋		油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま		29.2 g	
							g
7 木	○	麦入りごはん		米、麦		805 kcal	
		魚の照り焼き	銀たらの予定	砂糖、片栗粉、ごま			
		炒り鳥	鶏肉	油、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、たけのこ、さやいんげん	32.9 g	
		かぼちゃのごまみそ汁	かつお節、生揚げ、みそ、わかめ	すりごま	玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ		g
8 金	○	塩ラーメン	豚肉	★蒸し中華麺、ごま油、油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜	755 kcal	
		いかと豆のスパイス揚げ	★いか、大豆	油、片栗粉			
		果物			★いちごの予定	35.4 g	
							g
11 月	○	油麩のたまごとじ丼	★卵、鶏肉	米、麦、砂糖、油麩	玉ねぎ、糸こんにゃく、小松菜	903 kcal	
		おくずかけ	かつお節、豆腐	里芋、小町麩、片栗粉、そうめん	ごぼう、人参、干し椎茸、さやいんげん		
		ずんだもち		冷凍白玉、砂糖	枝豆	36.1 g	
						g	

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 火	○	赤飯	ささげ	米、もち米、ごま		819 kcal
		鶏のから揚げ	鶏肉	油、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ	
		野菜としらすのおかか煮	★しらす、かつお節	白滝	キャベツ、人参、小松菜	37.6 g
		かきたま汁	★卵、かつお節、豆腐、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ	
13 水	○	ビビンバ	★卵、豚肉、大豆、みそ	米、麦、ごま油、ごま、油、砂糖	にんにく、しょうが、小松菜、大豆もやし、人参	767 kcal
		わかめスープ	豆腐、わかめ	油、ごま油	人参、玉ねぎ、干し椎茸	
		果物			★いちごの予定	32.6 g
14 木	○	ナンピザ	ベーコン、ピザチーズ	★ナン	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、トマト缶	784 kcal
		ウイナーポトフ	ウイナー、いんげん豆	油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	
		フルーツポンチ	乳酸菌飲料	冷凍白玉、砂糖	みかん缶、★黄桃缶、★りんご缶、★パイナップル缶、★さくらんぼ缶	27.7 g
15 金	○	鯛めし	鯛、油揚げ	米	人参、小ねぎ	828 kcal
		卵入り肉じゃが	★うずら卵、かつお節、豚肉、凍り豆腐	油、じゃがいも、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	
		菜の花の和えもの	わかめ、みそ	砂糖、ごま	菜花、もやし、コーン	37.1 g
		果物			かんきつ類の予定	
18 月	○	セサミパン		★セサミパン		731 kcal
		ミックスフライ	★えび、メルルーサの予定	薄力粉、パン粉、油		
		ほうれん草のソテー		バター	キャベツ、人参、ほうれん草	38.9 g
		いんげんとコーンのポターージュ	牛乳、豆乳	油、じゃがいも	玉ねぎ、コーン	
19 火	○	カレーライス	牛肉	米、麦、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、人参	846 kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり、人参、玉ねぎ	
		いちごの紅白ゼリー	粉寒天、牛乳	★いちご、★いちごジャム、砂糖		24.0 g
22 金	○	えび麻婆丼	★えび、豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、麦、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、ニラ	756 kcal
		ポテトサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、枝豆	
		果物			かんきつ類の予定	30.2 g
						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。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

<お知らせ>
 ・3年生リクエストメニューは、「○○位」と記してあります。
 ・3/1(金)都立一般入試合発表日のため、3年生は給食はありません。
 また、3年生の給食は19日(火)までとなります。22日(金)はありません。



春の野菜 なほな

アブラナ科アブラナ属の植物のつぼみと花茎、若葉を「なほな」と呼び、さまざまな種類があります。春が旬で、ビタミンCやカルシウム、鉄が豊富です。



メルルーサってどんな魚?



たらの仲間、ニュージーランドなどでとれます。フライやムニエル、煮魚などにして食べることができ、給食でも白身魚のフライなどで提供しています。