

2015年3月



3月こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

| 日   | 主食                                                                                                      | 牛乳          | おかず                                      | 黄の仲間・<br>熱や力になる                                 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                             | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                                                                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  |  根菜の変わり<br>マーボー丼        | ○           | わかめサラダ<br>いちご                            | 米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん,<br>ごま油, ひまわり油, 白ごま      | 牛乳, 豚ひき肉, みそ, 生揚げ, わかめ                      | にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん,<br>たまねぎ, 干しいたけ, れんこん, だいこん,<br>長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, もやし,<br>こまつな, いちご           | 627 kcal<br>23.4 g |
| 3火  | 菜の花ちらし<br><b>ひなまつりこんだて</b>                                                                              | シ<br>ョ<br>ア | たいのから揚げ<br>沢煮わん                          | 米, 麦, さとう, ひまわり油,<br>米粉, でんぷん                   | 発酵乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 卵,<br>まだい, 豚肉               | しょうが, にんじん, れんこん, 干しいたけ,<br>菜の花, たけのこ, だいこん, えのきたけ,<br>長ねぎ, こまつな                                        | 640 kcal<br>30.5 g |
| 4水  | カレーうどん                                                                                                  | ○           | じゃこじゃがサラダ<br>白玉フルーツポンチ                   | うどん, ひまわり油, さとう, でんぷん,<br>じゃがいも, ごま油, しらす, さとう  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ                        | にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい,<br>長ねぎ, こまつな, キャベツ, バイン缶,<br>黄桃缶, みかん缶, りんご缶                                   | 602 kcal<br>21.2 g |
| 5木  |  ガパオライス<br><b>タイの料理</b> | ○           | タイ風春雨サラダ<br>青菜スープ                        | 米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油,<br>はるさめ                  | 牛乳, 鶏ひき肉, 卵, ロースハム,<br>えび, 豚肉, 豆腐           | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>たけのこ, 赤パプリカ, ピーマン, パジル,<br>きゅうり, もやし, こまつな, レモン,<br>だいこん, えのきたけ, チンゲンサイ, 長ねぎ | 611 kcal<br>26.5 g |
| 6金  | ガーリックトースト                                                                                               | ○           | トマトクリームシチュー<br>ツナとひよこまめのサラダ              | 食パン, オリーブ油, バター, ひまわり油,<br>小麦粉, じゃがいも, さとう      | 牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ツナ, ひよこまめ                    | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム,<br>トマト, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり                                                 | 656 kcal<br>23.9 g |
| 9月  | わかめごはん                                                                                                  | ○           | 肉じゃが煮<br>ごまドレサラダ<br>きよみ                  | 米, 麦, 白ごま, ひまわり油, つきこんにやく,<br>じゃがいも, さとう, 白練りごま | 牛乳, わかめ, 豚肉                                 | にんじん, たまねぎ, グリンピース, もやし,<br>キャベツ, こまつな, きよみ                                                             | 642 kcal<br>22.1 g |
| 10火 | ジャージャーめん                                                                                                | ○           | じゃこサラダ<br>中華風野菜スープ                       | ひまわり油, 蒸し中華めん,<br>さとう, でんぷん, ごま油, 白ごま           | 牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, みそ,<br>ちりめんじゃこ, ベーコン, 豆腐    | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, もやし,<br>だいこん, こまつな, えのきたけ, はくさい,<br>ホールコーン, にら             | 621 kcal<br>26.8 g |
| 11水 | ハヤシライス                                                                                                  | ○           | コールスローサラダ<br>グレープゼリー                     | 米, 麦, ひまわり油, バター, 小麦粉,<br>さとう, はちみつ             | 牛乳, 豚肉, みそ, 粉寒天                             | にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, しめじ,<br>マッシュルーム, トマト, グリンピース,<br>キャベツ, ほうれんそう, ホールコーン,<br>ぶどうジュース                | 679 kcal<br>19.7 g |
| 12木 | きなこ揚げパン                                                                                                 | ○           | ワンタンスープ<br>大根とささみサラダ<br>桜こなつ             | コッペパン, さとう, ひまわり油,<br>ワンタンの皮, ごま油, 白ごま          | 牛乳, きな粉, 豚肉, なた豆(卵不使用),<br>わかめ, 鶏ささ身        | にんじん, 干しいたけ, たけのこ, もやし,<br>はくさい, 長ねぎ, チンゲンサイ, きゅうり,<br>こまつな, だいこん, さくらこなつ                               | 612 kcal<br>24.2 g |
| 13金 | ごはん                                                                                                     | ○           | きんめだいのてり焼き<br>変わりきんぴら<br>そうめん入りすまし汁      | 米, 麦, さとう, でんぷん, ごま油,<br>つきこんにやく, 白ごま, そうめん     | 牛乳, きんめだい, 豚肉,<br>焼き竹輪, 鶏肉, わかめ             | しょうが, ごぼう, にんじん, れんこん,<br>きやいんげん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな                                                      | 602 kcal<br>26.0 g |
| 16月 |  キャベツとツナの<br>ペペロンチーノ  | ○           | 具だくさんスープ<br>ブルーベリーマフィン                   | スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも,<br>小麦粉, さとう, バター          | 牛乳, ベーコン, ツナ, 鶏肉, 卵, ヨーグルト                  | にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ,<br>はくさい, こまつな, ブルーベリー                                                           | 625 kcal<br>23.4 g |
| 17火 | ごはん                                                                                                     | ○           | 盛り合わせフライ<br>野菜炒め<br>みそ汁                  | 米, 麦, 小麦粉, パン粉,<br>ひまわり油, あられふ                  | 牛乳, したびらめ, 豚肉, ベーコン, みそ                     | にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ,<br>グリーンアスパラガス, チンゲンサイ,<br>だいこん, かぶ, えのきたけ, 長ねぎ                                  | 692 kcal<br>30.4 g |
| 18水 | ピザトースト                                                                                                  | ○           | ポトフ<br>フルーツヨーグルト                         | 食パン, ひまわり油, じゃがいも                               | 牛乳, ベーコン, ロースハム, チーズ,<br>鶏肉, フランクフルト, ヨーグルト | たまねぎ, マッシュルーム, にんじん,<br>ピーマン, キャベツ, バイン缶, みかん缶,<br>黄桃缶, りんご缶, いちご                                       | 624 kcal<br>25.1 g |
| 19木 | チャーハン                                                                                                   | ○           | ジャンボしゅうまい<br>五目スープ                       | 米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん,<br>ごま油, しゅうまいの皮, はるさめ   | 牛乳, 焼き豚, えび, 卵, 豚ひき肉,<br>豆腐, ベーコン           | しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん,<br>ホールコーン, たまねぎ, キャベツ,<br>干しいたけ, たけのこ, だいこん,<br>えのきたけ, こまつな                      | 634 kcal<br>25.6 g |
| 20金 |  ボーク野菜カレー             | ○           | キャベツサラダ<br>レモンスカッシュゼリー                   | 米, 麦, ひまわり油, 小麦粉,<br>じゃがいも, さとう                 | 牛乳, 豚肉, 粉寒天                                 | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>かぼちゃ, しめじ, トマト, グリーンアスパラガス,<br>キャベツ, ほうれんそう, もやし, レモン                        | 680 kcal<br>19.9 g |
| 23月 | お赤飯<br><b>卒業・進級お祝い</b>                                                                                  | ○           | ぎんだらの西京焼き<br>菜の花のからしあえ<br>吉野汁<br>お祝いデザート | もち米, ごま, こんにやく, でんぷん                            | 牛乳, ぎんだら, みそ, 鶏肉,<br>かまぼこ(卵不使用),            | にんじん, もやし, 菜の花, キャベツ,<br>だいこん, 長ねぎ, こまつな                                                                | 657 kcal<br>24.9 g |

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

今月は、2年生と卒業を迎える6年生のリクエスト給食が  
献立にはいっています！残念ながら全員のリクエストを  
入れられませんが、リクエストの多かったものを選び  
給食にしてみました！

2年生と6年生のリクエスト第1位は共に、  
『きなこ揚げパン』でした。

その他、2年生は、定番の「カレーライス」や「シチュー」、  
6年生は、「ワンタンスープ」や「ジャージャー麺」など・・・  
いろいろなリクエストがありました♪

2年生・6年生のみなさん、ご協力ありがとうございました☆

あなたの  
給食No.1は？

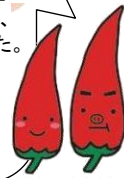


リクエスト



3学期に3年生たちが江戸伝統野菜の1つ  
“内藤とうがらし”をみんなで調べて広めよう！  
という学習を行いました。  
その中で3年生が提案＆プレゼンした料理を  
給食に出してほしいとの声が上がったので、  
試行錯誤の上、3月の献立に採用してみました。

とうがらしのイラストがついた献立(料理)に  
“内藤とうがらし”を使用しています！



ははトン ちちトン