



令和3年度 3がつ こんだてひょう (16回)



| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | 栄養価(中学年) | |
|----|---|---|----|--|---|--|-----------------|--------------|
| | | | | 赤色の食品 体のもとを作る | 黄色の食品 熱や力になる | 緑色の食品 体の調子を整える | IUPPI (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 火 | ドライカレー フライドポテトサラダ デコボン | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 レンズまめ | 精白米、米粒麦、油、★バター ★小麦粉、じゃがいも、さとう、油 | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー ホールコーン、にんじん、グリーンピース、こまつな キャベツ、★デコボン | 626 | 20.5 |
| 2 | 水 | 五目あんかけ焼きそば ビーンズサラダ くだもの | ○ | ★牛乳、豚かた肉、なると さつま揚げ、ひよこまめ 白いんげん、ツナ缶 | 油、★むし中華めん、さとう でんぷん、ごま油、オリーブ油 | にんにく、干しいたけ、にんじん、たけのこ たまねぎ、もやし、キャベツ、にら、きゅうり ★はるか | 610 | 25.9 |
| 3 | 木 | <桃の節句の行事食> ちらし寿司 鮭の塩こうじ焼き 菜の花のすまし汁 桃ゼリー | ○ | ★牛乳、★油揚げ、むきえび 刻みのり、さけ、塩こうじ、米みそ けずり節、出し昆布、鶏もも肉 ★豆腐 | 精白米、米粒麦、さとう ★あられ麩 | にんじん、たけのこ、干しいたけ、かんぴょう れんこん、さやえんどう、たまねぎ、えのきたけ 菜の花、もも100%ジュース、★白桃缶 | 601 | 29.1 |
| 4 | 金 | ジャージャー丼 鶏肉と白菜のスープ | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 豚肝臓、赤みそ、八丁みそ、鶏もも肉 ★豆腐 | 精白米、米粒麦、ごま油、さとう でんぷん、はるさめ | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ、はくさい、みずな | 590 | 24.5 |
| 7 | 月 | ごはん(青森県 晴天の霹靂) さばの味噌煮 金時豆の甘煮 豚汁 | ○ | ★牛乳、さば、出し昆布、赤みそ、 金時豆、豚かた肉、白みそ | 精白米、さとう、でんぷん、油 こんにゃく、じゃがいも | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ 長ねぎ | 640 | 28.7 |
| 8 | 火 | <しんじゅく野菜の日> ハニートースト ポークビーンズ 春野菜たっぷりサラダ | ○ | ★牛乳、豚かた肉、白いんげん豆 | ★食パン、★バター、はちみつ、油 ★小麦粉、じゃがいも、さとう | にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん トマトピューレ、マッシュルーム缶、プロッコリー キャベツ、ホールコーン、りんご | 621 | 23.4 |
| 9 | 水 | わかめご飯 じゃがいもと昆布のうま煮 しめじと油揚げのみそ汁 | ○ | ★牛乳、炊き込みわかめ、鶏もも肉 結び昆布、★高野豆腐、みそ ★油揚げ | 精白米、米粒麦、★白ごま、油 こんにゃく、じゃがいも、さとう | ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しめじ だいこん、万能ねぎ | 619 | 24.6 |
| 10 | 木 | キムチチャーハン 鉄骨サラダ 中華風五目スープ | ○ | ★牛乳、豚かた肉、芽ひじき ちりめんじゃこ、鶏むね肉 ★豆腐、わかめ | 精白米、米粒麦、油 さとう、ごま油 | にんじん、白菜キムチ、ピーマン、もやし、キャベツ こまつな、たまねぎ、たけのこ(氷煮)、干しいたけ 長ねぎ | 570 | 24.5 |
| 11 | 金 | チキンクリームライス 小松菜と人参のサラダ レモンスカッシュゼリー | ○ | ★牛乳、ベーコン、鶏肉むね肉 鶏もも肉、★調理用牛乳 ★粉チーズ、ツナ缶 | 精白米、米粒麦、油 ★バター、★小麦粉、さとう | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、パセリ キャベツ、こまつな、りんご、レモン果汁 | 689 | 25.2 |
| 14 | 月 | あぶたま丼 和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁 | ○ | ★牛乳、鶏もも肉、鶏肉むね肉 ★卵、★油揚げ、しらす干し 豚かた肉、米みそ | 精白米、米粒麦、でんぷん、油 さとう、ごま油 | セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな | 655 | 30.2 |
| 15 | 火 | 麦ごはん ししゃもの南蛮漬け もやしのおひたし のらぼう菜のみそ汁 | ○ | ★牛乳、★ししゃも、ハム しいら、みそ | 精白米、米粒麦、でんぷん、油、さとう | しょうが、長ねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ はくさい、だいこん | 613 | 26.3 |
| 16 | 水 | ごはん ポークストロガノフ ニンジャゴマサラダ くだもの | ○ | ★牛乳、豚かた肉、レンズまめ ★生クリーム、ちりめんじゃこ | 精白米、米粒麦、油、赤ざらめ ★バター、★白ごま、さとう、ごま油 | にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん マッシュルーム缶、しょうが、ホールトマト キャベツ、こまつな、★りんご | 642 | 23.8 |
| 17 | 木 | マーボー豆腐丼 春雨と水菜のスープ 津久戸ケーキ | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓みそ ★押し豆腐、鶏肉むね肉、★卵 | 精白米、米粒麦、油、はるさめ ★バター、★小麦粉、粉砂糖 ミルクチョコレート、グラニュー糖 でんぷん | にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ、にら、たまねぎ、みずな でんぷん | 785 | 28.8 |
| 18 | 金 | <お彼岸の行事食> 五目かけうどん ごぼうと竹輪のから揚げ 牡丹餅 | ○ | ★牛乳、豚かた肉、★油揚げ 焼き竹輪、あずき | ★冷凍細うどん、油、さとう でんぷん、★小麦粉、もち米、精白米 | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ ほうれんそう、ごぼう | 640 | 24.2 |
| 22 | 火 | ゆかりごはん 厚焼きたまご ひじきと大豆の煮物 お祝いすまし汁 | ○ | ★牛乳、鶏ひき肉、★卵、芽ひじき ★大豆、★油揚げ、けずり節、なると | 精白米、米粒麦、油 さとう、つきこんにゃく ★あられ麩 | ゆかり、にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう 干しいたけ、れんこん、ほうれんそう、しめじ 長ねぎ | 587 | 25.2 |
| 23 | 水 | 赤飯 鶏のから揚げ キャベツのおひたし 吉野汁 | ○ | ★牛乳、ささげ、鶏もも肉 けずり節、豚かた肉 | 精白米、もち米、★黒ごま、油 でんぷん、こんにゃく | しょうが、にんじん、えのきたけ、もやし キャベツ、干しいたけ、だいこん、長ねぎ | 628 | 25.9 |

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
※ 15日 6年生移動教室代替行事のため、給食は食べません。

| 区 分 | エネルギー(kcal) | | | たんぱく質 (g) | | |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 低学年 (1,2年) | 中学年 (3,4年) | 高学年 (5,6年) | 低学年 (1,2年) | 中学年 (3,4年) | 高学年 (5,6年) |
| 3月分平均 | 569 | 632 | 695 | 23.1 | 25.7 | 28.2 |
| 新宿区学校給食摂取基準 | 585 | 650 | 715 | 23.4 | 26.0 | 28.6 |



卒業
おめでとう
ございます

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。
