# ３がつ　こんだてひょう

平成２８年

新宿区立四谷第六小学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | 主食 | 主菜・副菜・その他 | 材料名 | | | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくするもの | エネルギー | たんぱく質 |
| | | | | | | | | kcal | g |
| 1 | 火 | 発酵乳 | ✿四フレ給食✿<br>鶏五目ごはん | 魚のレモン和え<br>ごまブロッコリー<br>野菜とコーンのおひたし<br>ミニトマト | ジョア(レモン),鶏肉,まかじき,ベーコン | 米,麦,油,さとう,でんぷん,小麦粉,ごま | しょうが,にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,レモン,ブロッコリー,キャベツ,もやし,しめじ,ホールコーン,ほうれんそう,ミニトマト | 655 | 28.6 |
| 2 | 水 | 牛乳 | きな粉揚げパン<br>♛ | ワンタンスープ♛<br>バンサンスー | 牛乳,きな粉,豚肉,なると(卵不使用),ロースハム | 油,コッペパン,さとう,ワンタンの皮,ごま油,はるさめ,ごま | にんじん,干ししいたけ,はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ,キャベツ,こまつな,もやし | 648 | 24.1 |
| 3 | 木 | ジュース | 菜の花ずし<br>☆**ひな祭り献立**☆ | 野菜のごまびたし<br>しんじょのすまし汁<br>ももゼリー | 牛乳,鶏肉,卵,手巻きのり,むきえび,たら(すり身),卵白,豆腐,粉寒天 | 米,さとう,油,白すりごま,でんぷん | 干ししいたけ,にんじん,菜の花,キャベツ,もやし,えのきたけ,しょうが,長ねぎ,みつば,ももジュース,黄桃缶 | 613 | 24.5 |
| 4 | 金 | 牛乳 | コーンバター<br>みそラーメン | じゃがいももち(のり塩味)<br>フルーツヨーグルト | 牛乳,豚ひ,みそ,あおのり,プレーンヨーグルト | 中華めん,ごま油,油,バター,じゃがいも,でんぷん | しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン,長ねぎ,にら,パイン缶,黄桃缶,みかん缶 | 728 | 24.5 |
| 7 | 月 | 牛乳 | ミルクパン | 手作りフランクフルト<br>ジャーマンポテト<br>レンズ豆のスープ | 牛乳,鶏肉,豚肉,卵,ベーコン,レンズまめ | ミルクパン,油,パン粉,バター,じゃがいも | パセリ,にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,かぶ | 670 | 28.9 |
| 8 | 火 | 牛乳 | ごはん | いわしの糠みそ炊き<br>筑前煮 | 牛乳,いわし,鶏肉,煮干 | 米,麦,さとう,油,こんにゃく,さといも | ごぼう,れんこん,にんじん,たけのこ,しょうが,干ししいたけ,さやいんげん | 632 | 26.4 |
| 9 | 水 | 牛乳 | ジャージャー麺 | パリパリサラダ<br>りんご | 牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,みそ | 油,中華めん,さとう,でんぷん,ごま油,ワンタンの皮 | にんにく,しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,たけのこ,しいたけ,長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,りんご | 621 | 24.9 |
| 10 | 木 | 牛乳 | 豚肉のスタミナ丼 | もずくスープ<br>レモンスカッシュゼリー | 牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,もずく,寒天 | 米,麦,油,さとう,でんぷん | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,えのきたけ,長ねぎ,レモン | 601 | 20.8 |
| 11 | 金 | 牛乳 | ごはん | 鶏肉のから揚げ<br>じゃこサラダ♛<br>みそ汁 | 牛乳,鶏肉,鶏肉,ちりめんじゃこ,豆腐,みそ,カットわかめ | 米,油,でんぷん,小麦粉,白ごま,さとう,油 | にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,はくさい,えのきたけ,長ねぎ | 693 | 28.2 |
| 14 | 月 | 牛乳 | ごはん | めかじきの香味焼き<br>野菜のごま和え<br>けんちん汁 | 牛乳,めかじき,みそ,鶏肉,油揚げ | 米,油,白すりごま,さとう,こんにゃく,さといも,ごま油 | しょうが,長ねぎ,にんじん,はくさい,もやし,ほうれんそう,ごぼう,だいこん | 590 | 25.4 |
| 15 | 火 | 牛乳 | キムチチャーハン | チョレギサラダ<br>五目スープ | 牛乳,豚肉,卵,わかめ,鶏肉,豆腐 | 米,麦,油,白ごま,ごま油,さとう,マロニー | にんじん,白菜キムチ(ｴﾋﾞ･ｺﾞﾏ無し),ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ,干ししいたけ,長ねぎ,こまつな | 592 | 21.2 |
| 16 | 水 | 発酵乳 | ソースかつ丼 | みそおでん<br>いなか汁 | ジョア,豚肉,みそ,油揚げ | 米,麦,油,小麦粉,パン粉,こんにゃく,さとう,白すりごま,さといも,ごま油 | だいこん,にんじん,キャベツ | 699 | 24.2 |
| 17 | 木 | 牛乳 | わかめうどん | かぶの梅ごま和え<br>ぽたもち | 牛乳,鶏肉,油揚げ,わかめ,こしあん,きな粉 | うどん,油,さとう,でんぷん,ごま,もち米,米 | しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,かぶ,梅干し | 657 | 22.7 |
| 18 | 金 | 牛乳 | ごはん<br>味付けのり | れんこん照り焼きハンバーグ<br>小松菜炒め<br>みだくさん汁 | 牛乳,味付けのり,豚肉,油揚げ,みそ | 米,麦,やまといも,パン粉,でんぷん,さとう,油,さといも | れんこん,たまねぎ,にんじん,にんにく,しめじ,もやし,チンゲンサイ,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ | 612 | 23.7 |
| 22 | 火 | コーヒー牛乳 | 四六カレーライス | 特製ドレッシングサラダ<br>フルーツポンチ | コーヒー牛乳,鶏肉,ひよこまめ(乾) | 米,麦,油,小麦粉,油,じゃがいも,さとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,いちごジャム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,こまつな,りんご,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,いちご | 705 | 18.5 |
| 23 | 水 | 牛乳 | お赤飯<br>☆**卒業お祝い献立**☆ | 魚の西京焼き<br>野菜のおひたし<br>すまし汁　　ミルクゼリー | 牛乳,ささげ,さわら,西京味噌.,けずり節,寒天,生クリーム | 米,もち米,黒ごま,さとう | にんじん,もやし,こまつな,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう,いちご | 680 | 30.8 |

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

| | | |
|---|---|---|
| ３月分　一日あたりの平均 | 650 | 24.8 |
| ３・４年生　一人あたりの食事摂取基準 | 640 | 24.0 |

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見ていると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この１年で成長したことがうかがえます。

６年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。卒業おめでとうございます。

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。