



# 平成30年度 3月予定献立表

家庭数

文京区立本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	687 kcal
	肉じゃが		豚肩肉	じゃがいも, こんにゃく, 黒砂糖, 三温糖	れんこん, にんじん, 玉葱, 枝豆	23.2 g
	焼きビーフン		豚ばら	炒め油, ビーフン	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな	18.9 g
						2.6 g
4 月	ごはん	○		精白米		593 kcal
	海苔の佃煮		海苔	三温糖		30.3 g
	鮭のちゃんちゃん焼き風		生鮭, 豚ひき肉, 白みそ	炒め油, でんぶん, バター	もやし, にんじん, キャベツ, コーン	16.0 g
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		なめこ, ねぎ, 糸みつば	2.9 g
5 火	揚げパン	○		ミルクパン, 揚げ油, 上白糖, グラニュー糖		693 kcal
	ポトフ		鶏もも, ウィンナー	炒め油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, はくさい	24.6 g
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油, ごま油, 上白糖	こまつな, きゅうり, 玉葱	29.6 g
	くだもの				みかん	2.8 g
6 水	スタミナ丼	○	豚肩肉	精白米, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, もやし, 赤ピーマン, ピーマン	651 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも, 揚げ油, はちみつ, サラダ油	コーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	22.5 g
	野菜スープ				青梗菜, 玉葱, えのきたけ	21.4 g
						2.8 g
7 木	ごはん	○		精白米		694 kcal
	ヘルシーハンバーグ		豆腐, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, たまご	炒め油, パン粉, 三温糖	玉葱	28.7 g
	きのこのペンネ		ベーコン	ペンネ, 炒め油	にんにく, しめじ, えのきたけ, エリンギ, パセリ	25.1 g
	洋風スープ		ベーコン, 絹ごし豆腐		玉葱, こまつな	2.2 g
8 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 赤みそ, 甜麺醤	中華めん, 炒め油, 三温糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし	743 kcal
	青のりビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃがいも, 揚げ油		27.5 g
	サイダー寒天		寒天	三温糖	黄桃缶	24.8 g
						2.7 g
11 月	ターメリックライス	○		精白米, バター	玉葱	672 kcal
	ハーフチキン		鶏もも, パルメザンチーズ	パン粉, サラダ油	しょうが, にんにく	24.6 g
	カラフルサラダ			サラダ油	こまつな, きゅうり, にんじん, もやし, 赤黄ピーマン, パセリ	24.7 g
	パンフキンポタージュ		牛乳, 生クリーム	上白糖, でんぶん	玉葱, かぼちゃ	2.6 g
12 火	ごまごはん	○		精白米, ごま		710 kcal
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	ジャンボ餃子の皮, 薄力粉, ごま油, でんぶん, 揚げ油	にんにく, しょうが, ねぎ, にら, はくさい	22.0 g
	パンサンスー			春雨, ごま油, 三温糖	にんじん, もやし, きゅうり	23.3 g
	かき玉汁		蒲鉾, たまご	でんぶん	ねぎ, なばな	2.3 g
13 水	カレーライス	○	鶏もも	精白米, 押麦, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 上白糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト	740 kcal
	ひよこ豆入りスープ		ベーコン, ひよこ豆	じゃがいも	玉葱, にんじん, レタス	20.6 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	パイナップル, もも, みかん	20.8 g
						2.6 g
14 木	ごはん	○		精白米		644 kcal
	ひじきふいかけ		ひじき, 糸削り	三温糖, ごま		28.9 g
	揚げししゃもカレー風味		ししゃも	でんぶん, 揚げ油		21.9 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ, しめじ, キャベツ, もやし, ねり梅	2.4 g
	豚汁		豚肩肉, 白みそ, 赤みそ	炒め油, さといも, こんにゃく	だいこん, ごぼう, ねぎ	

15 金	えびグラパン	えび、鶏もも、生クリーム 牛乳、パルメザンチーズ	丸パン、マカロニ、炒め油、薄力粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム	590 kcal	
	洋風たまごスープ	ベーコン、たまご	じゃがいも、でんぶん	玉葱、にんじん、セロリー、こまつな	23.4 g	
	くだもの			いちご	24.7 g	
					2.4 g	
18 月	ごはん		精白米		597 kcal	
	鯖のごぼう照り焼き	さば	三温糖、黒砂糖、でんぶん、ごま	ごぼう、しょうが	27.9 g	
	辛子あえ		上白糖	キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ	17.8 g	
	おまし汁	鶏もも、豆腐、たまご	でんぶん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.1 g	
19 火	～6年生・選挙出前授業・当選メニュー献立～					676 kcal
	ちゃんぽん	豆乳、白みそ、豚ばら、蒲鉾、 えび、いか	中華めん、炒め油、でんぶん、バター	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、玉葱、きくらげ、青梗菜、絹さや	25.3 g	
	ガーリックポテト		揚げ油、じゃがいも		22.9 g	
	くだもの			いちご	3.5 g	
20 水	ジャンバラヤ	鶏もも	精白米、押麦、炒め油	にんにく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、 トマト、玉葱、枝豆	699 kcal	
	かぼちゃスープ	鶏もも	春雨	玉葱、かぼちゃ、青梗菜	21.7 g	
	米粉のフラウニー	たまご、生クリーム	バター、チョコレート、三温糖、 米粉、でんぶん、粉糖	干しぶどう	25.1 g	
					2.1 g	

2月20日、6年生を対象に文京区選挙管理委員会による「選挙出前授業・模擬選挙」が行われました。候補者3人が演説をし、その演説も参考に、6年生が投票をします。体育館に実際の選挙と同じ投票所を設置し、投票方法の説明から開票作業まで行いました。

今回、候補者3人の争点は、3月に給食で食べたい『世界の麺料理』でした。

本郷新党 鈴木まり候補

ミートボール スパゲッティ  
(アメリカ)

本郷グルメ党 内田こうき候補

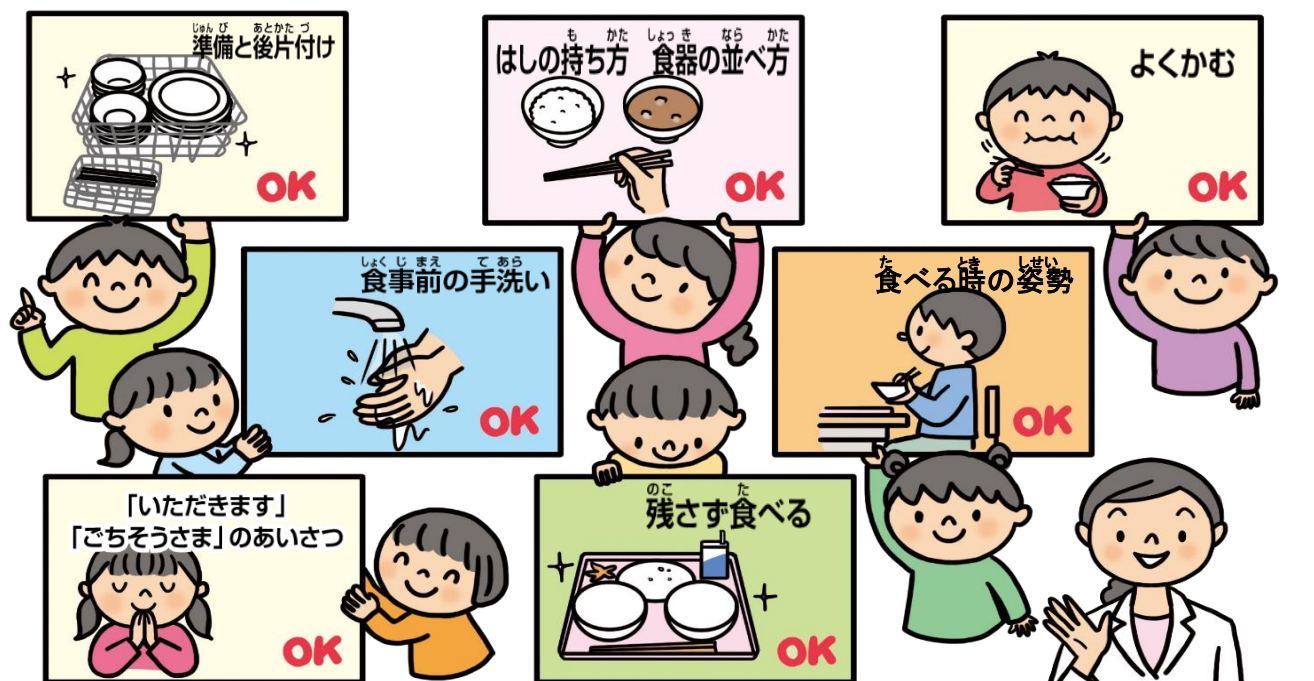
ちゃんぽん  
(日本)

無所属 まさおゆうだい候補

ミーゴレン  
(インドネシア)

開票の結果、内田こうき候補が推す『ちゃんぽん』に決まりました。19日の給食をお楽しみに！

## 給食時間のマナーは守れましたか？



OKがいくつありましたか？



