

3月 献立表



文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 炭水化物
1 金	ちらし寿司 ひなまつり給食	○	吉野汁 ひなゼリー	牛乳,かつお節,あなご, しばえび,たまご,焼きのり, とり肉,豆腐,寒天	米,さとう, 白ごま油,でんぷん	にんじん,かんぴょう, れんこん,さやえんどう, だいこん,はくさい, 長ねぎ,こまつな,いちご	589 kcal 26.4 g 15.0 g 84.1 g
4 月	ご飯	○	銀だらの西京焼き 小松菜のおひたし 五目スープ	牛乳,ぎんだら,西京みそ, カットわかめ,焼きのり, かつお節,ぶた肉	米,さとう,油	しょうが,こまつな, にんじん,もやし, キャベツ,玉ねぎ,はくさい	596 kcal 24.2 g 21.3 g 72.6 g
5 火	五穀ご飯	○	鶏の香味焼き じゃがいものきんぴら炒め 和風野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン, いんげんまめ	米,ひえ,ごま油,油, じゃがいも,こんにやく, さとう,白ごま	にんにく,しょうが, ごぼう,にんじん, さやいんげん,玉ねぎ, キャベツ	684 kcal 26.2 g 21.4 g 93.2 g
6 水	ご飯 ひじきふりかけ	○	けんちん煮 野菜の甘酢かけ	牛乳,ひじき,かつおぶし, ちりめんじゃこ,ぶた肉, 豆腐	米,さとう,白ごま, ごま油,油,こんにやく, じゃがいも	ごぼう,にんじん, だいこん,長ねぎ, こまつな,はくさい	625 kcal 26.8 g 19.0 g 83.7 g
7 木	上海やきそば	○	華風漬け スイートポテト	牛乳,ぶた肉,いか, しばえび,あおのり, クリーム(乳脂肪),たまご	油,蒸し中華めん, ごま油,さとう,白ごま, さつまいも,バター	にんじん,きくらげ, はくさい,もやし, ピーマン,きゅうり, だいこん	640 kcal 24.5 g 22.5 g 82.3 g
8 金	ハニーセサミトースト	○	クラムチャウダー マスタードサラダ いちご	牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり(缶)	食パン,バター,はちみつ, すりごま,油,じゃがいも, こむぎこ	玉ねぎ,にんじん, ぶなしめじ,パセリ,レタス, きゅうり,もやし,いちご	674 kcal 24.1 g 30.9 g 75.8 g
11 月	ご飯	○	魚の青のりフライ 野菜おかかしょうゆ みそ汁 みかん	牛乳,からふとししゃも, あおのり,たまご,大豆, かつおぶし,赤みそ,白みそ	米,こむぎこ,パン粉, さといも	こまつな,にんじん, はくさい,玉ねぎ, ぶなしめじ,みかん	647 kcal 23.7 g 20.3 g 90.1 g
12 火	肉みそあんかけうどん	○	じゃがいも餅 じゃこ入り大根サラダ	牛乳,ぶた肉,赤みそ, 豆みそ,いんげんまめ, プロセスチーズ,あおのり, しらす干し	うどん,ごま油,油, 白ごま,さとう,でんぷん, じゃがいも	しょうが,にんにく, 長ねぎ,玉ねぎ,にんじん, もやし,ピーマン,赤ピーマン, キャベツ,だいこん	650 kcal 23.8 g 26.2 g 76.3 g
13 水	チーズサンド	○	チキンクリームスープ カラフルサラダ	プロセスチーズ,とり肉, 牛乳,ベーコン	黒砂糖食パン,油, じゃがいも,マカロニ, さとう	オレンジジュース,にんじん, マッシュルーム(缶), 玉ねぎ,赤ピーマン, ブロッコリー,キャベツ	589 kcal 20.1 g 20.2 g 84.0 g
14 木	五目ごはん	○	松風焼き 野菜のからし和え すまし汁	牛乳,ほたてがし,とり肉, 大豆,油あげ,かつお節, 赤みそ,たまご,豆腐, カットわかめ	米,油,さとう,パン粉, ごま	ごぼう,にんじん,長ねぎ, なばな,キャベツ, えのきたけ	694 kcal 35.8 g 25.0 g 77.4 g
15 金	ねぎ豚塩だれ丼 リクエスト給食	○	さつまい オレンジ	牛乳,ぶた肉,とり肉, なま揚げ,かつお), 白みそ,赤みそ	米,ごま油,白ごま, でんぷん,さつまいも, こんにやく	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ, もやし,にら,レモン, ごぼう,にんじん,こまつな, オレンジ	667 kcal 28.3 g 21.3 g 87.6 g
18 月	ご飯 リクエスト給食	○	もちっこ春巻き ナムル 華風コーンスープ	牛乳,プロセスチーズ, ベーコン,たまご	米,春巻きの皮,もち, こむぎこ,ごま油,さとう, はるさめ,でんぷん	えのきたけ,きゅうり, もやし,しょうが,長ねぎ, にんにく,クリームコーン, コーン	725 kcal 21.8 g 24.0 g 100.9 g
19 火	カレーライス リクエスト給食	○	フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,寒天	米,おおむぎ,油, じゃがいも,バター, こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,りんご,キャベツ, コーン,ブロッコリー,レモン みかん(缶),パインアップル(缶),	699 kcal 19.3 g 20.7 g 106.6 g
20 水	赤飯 お祝い給食	○	魚のあぶま煮 野菜のごま酢だれ すまし汁 ミルクゼリーいちごソース	牛乳,ささげ,まだい, かつお節,カットわかめ, たまご,飾りかまぼこ,寒天	米,もち米,くろごま, でんぷん,油,さとう, 白ごま,いちごジャム	キャベツ,にんじん, こまつな,長ねぎ,糸みつば	712 kcal 30.6 g 23.4 g 91.2 g



…しるしのある日はおたんじょうび給食です。
☆ 3月15日のキウイはオレンジに変更になります。

漢字熟語パズル

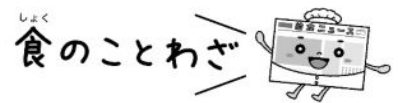
フライパンの真ん中に漢字を入れると
4つの二字熟語ができます。1、2、3を
並べると何という言葉になるでしょう。

例)

2

1 2 3

大切に



風流なことより利益につながる方がよいという意味。英語では「Bread is better than the songs of birds. (鳥のさえずりよりパン)」ということわざがあります。食いしんぼうは世界共通です。