



# 3がつ こんだてひょう



平成30年2月28日

文京区立汐見小学校

ひにち	牛乳	こんだて	ちやからだをつくる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー Kcal たんぱくしつ g	ひとくちメモ
1 (もく)	○	ミルクパン ポテトミートグラタン ジュリエヌスープ	ぶたにく ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら じゃがいも バター はくりきこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ きゃべつ セロリ	612 24.0	【ひなまつり】 3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりの潮汁などの行事食を食べます。給食でも、ちらしずしと、ひしもちと同じ色のひなゼリーをつくりま
2 (きん)	○	あなごいりちらしずし すましじる ひなゼリー	あなご あぶらあげ きざみのり かまぼこ かんてん もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう みりん	にんじん れんこん ねぎ まっちゃ いちご	560 20.0	【すいとん】 3月10日は、73年前に「東京大空襲」があった日です。戦時中は今のよう
5 (げつ)	○	ほうとうふううどん はりはりづけ チーズケーキ	ぶたにく こんぶ クリームチーズ なまクリーム たまご みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう はくりきこ	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが きりぼしだいこん	599 21.0	
6 (か)	○	カレーライス フレンチサラダ いよかん	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター はくりきこ	にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし いよかん	683 20.2	ななかよし班ありがとう給食 3月6日は、今年度最後のななかよし班給食です。一緒に遊んで、給食を食べたり、遠足に行ったりと、たくさん思い出ができましたね。班のみんな
7 (すい)	○	さけフライバーガー まめコロスープ フルーツゼリー	さけ たまご とりにく かんてん ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう	まるパン あぶら パンこ じゃがいも さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ パイン みかん もも	663 30.9	【すいとん】 3月10日は、73年前に「東京大空襲」があった日です。戦時中は今のよう
8 (もく)	○	ゆかりじゃこごはん にくじゃが みそじる	じゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう いとこんにやく じゃがいも	にんじん しめじ いんげん たまねぎ こまつな	577 23.6	【すいとん】 3月10日は、73年前に「東京大空襲」があった日です。戦時中は今のよう
9 (きん)	○	ごはん ししゃものからあげ おかかおひたし すいとんじる	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はくりきこ あぶら さとう	きゃべつ もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな	652 26.2	【すいとん】 3月10日は、73年前に「東京大空襲」があった日です。戦時中は今のよう
12 (げつ)	○	ごはん のりのつくだに ちくぜんに ごますあえ	やきのり とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう みりん こんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう だいこん いんげん きゃべつ もやし こまつな	587 20.3	【すいとん】 3月10日は、73年前に「東京大空襲」があった日です。戦時中は今のよう
13 (か)	○	クッキーパン かみかみポークビーンズ いちご	たまご ぶたにく だいず ベーコン えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	まるパン バター さとう はくりきこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ いちご	689 29.4	かみかみ きゅうしょく
14 (すい)	○	キムチチャーハン にくだんごいりスープ きよみオレンジ	ぶたにく もめんどうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく キムチ にんじん ねぎ はくさい しめじ オレンジ	583 23.3	【キムチ】 白菜を使った韓国の有名な漬物です。韓国の平昌では、パラリンピックが開催中
15 (もく)	○	ごはん エビフライ たまドレサラダ とんじる	えび たまご もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら さといも こんにやく	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん	639 26.8	【キムチ】 白菜を使った韓国の有名な漬物です。韓国の平昌では、パラリンピックが開催中
16 (きん)	○	むぎごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし さわにわん	さわら さいきょう みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ ごぼう えりんぎ だいこん ねぎ みずな	583 28.2	

ひにち	牛乳	こんだて	ちやからだをつくる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー Kcal たんぱくしつ g	ひとくちメモ
19 (げつ)	○	ミートソーススパゲッティ かぼちゃのサラダ いよかん	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう はくりきこ	にんにく しょうが セロリ パセリ かぼちゃ きゃべつ きゅうり いよかん ホールトマト	630 24.4	卒業おめでとう給食 3月20日で、今年度の 給食は最後です。 6年生の卒業と、1 年生から5年生の進級 をお祝いする給食をつ くりまします。 今の学年で食べる最後 の給食です。 先生やクラスの友達と 楽しく、仲良く食べま しょう。
20 (か)	○	せきはん ぶりのてりやき ちぐさおひたし こうはくすましじる ももゼリー	ささげ ぶり あぶらあげ はんぺん かんてん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くろごま さとう	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう もも ももジュース	638 26.8	

※食材は納品状況により変更することがありますのでご了承ください。

※新年度は4月9日（月）から給食開始となります。