

3月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

1年間の給食と活動についてふりかえりましょう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもに 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	
1 火	★わようきゅうしょく★ たきこみごはん さかなのてりやき じゃがバター なばなのみそしる		あぶらあげ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター さとう かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう はくさい ねぎ しょうが だいこん なばな ブロッコリー	618 28.3
2 水	とりにくのクリームライス かぼちゃのサラダ くだもの		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん マッシュルーム パセリ かぼちゃ きゅうり たまねぎ くだもの	633 17.1
3 木	📖 ごもくちらし すましじる ピーチゼリー		たまご うなぎ かまぼこ かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら いも ももジュース	かんぴょう しいたけ にんじん れんこん さやえんどう まいたけ ねぎ なばな	575 20.8
4 金	★おでん ほかほかていしょく★ おでんうどん ラーメンバリバリサラダ フルーツポンチ		とりにく ちくわ うずらたまご さつまあげ ぎゅうにゅう	うどん ちゅうかめん さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし みかん おうとう パイナップル レモン	648 26.2
7 月	★ヴィーガンきゅうしょく★ むぎごはん ヘルシーハンバーグ フレンチポテト きのこのみそしる		だいず とうふ おから あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ トマト パセリ	664 23.7
8 火	★かいせんメインのわしょく★ さかなのかばやきどん しらすのすのもの けんちんじる		さかな しらす かまぼこ わかめ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら こむぎこ ごま じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	652 29.9
9 水	みそラーメン こんさいチップス		とりにく ぶたにく みそ あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし いら ねぎ れんこん	616 21.7
10 木	★きりさとカフェランチ★ かつサンド(セルフ) シーザーサラダ コーンスープ		ぶたにく とりにく ベーコン たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン	681 30.4
11 金	カラフルピラフ とりにくのアップルソース イタリアンスープ デザート		とりにく チーズ ベーコン ぶたにく たまご かんてん ぎゅうにゅう	こめ バター さとう あぶら パンこ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース ホールコーン ピーマン りんご こまつな	672 27.9
14 月	★きりさとにんきメニュー★ キムタクチャーハン にくだんごいりはるさめスープ ゆかりあえ		ぶたにく とりにく たまご うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	にんじん はくさい だいこん ピーマン しょうが ねぎ しいたけ たけのこ こまつな キャベツ きゅうり しそ	576 23.2
15 火	★さいごのぼんさん★ わかめごはん たいのしおやき みそしる わらびもちふうゼリー		わかめ ちりめんじゃこ たい とりにく とうふ みそ かんてん きなこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら くらざとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ みかん	617 28.9
16 水	シーフードピラフ ぶたにくのケチャップやき まめツナサラダ		えび いか ぶたにく まぐろ(ツナ) ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう いんげんまめ ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	584 29.4
17 木	★きりさとしょくどう★ まるパン とりにくのサクサクフライ ほうれんそうのサラダ トックスープ		とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま コーンフレーク さとう ごまあぶら こむぎこ	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん レモン たまねぎ ねぎ	622 25.2
18 金	わふうスパゲティ きゅうりとキャベツのサラダ ミネストローネ		とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら マカロニ さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり セロリー しめじ えのきたけ さやいんげん	614 25.1
22 火	★きょうかしよレシピ★ カレーライス りっちゃんサラダ チョコレートケーキ		とりにく かつおぶし たまご おから こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	720 23.2
23 水	せきはん しろみさかなのごまみそかけ おひたし すましじる デザート		さかな あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ささげ さとう あぶら いも ごま デザート	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	655 29.6

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。
📖 3日(木)ブックメニューの日。「ひなまつりのちらしすし」 宮野 聡子作 学校図書館に本を準備してくださっています。ぜひ、見てください!

●6年生は家庭科の授業で、栄養バランスのある食事作りに挑戦しました。その中から各学級3つずつ献立が選ばれて給食に登場します。
★印のついている日★が6年生がたてた献立です。おたのしみに!