

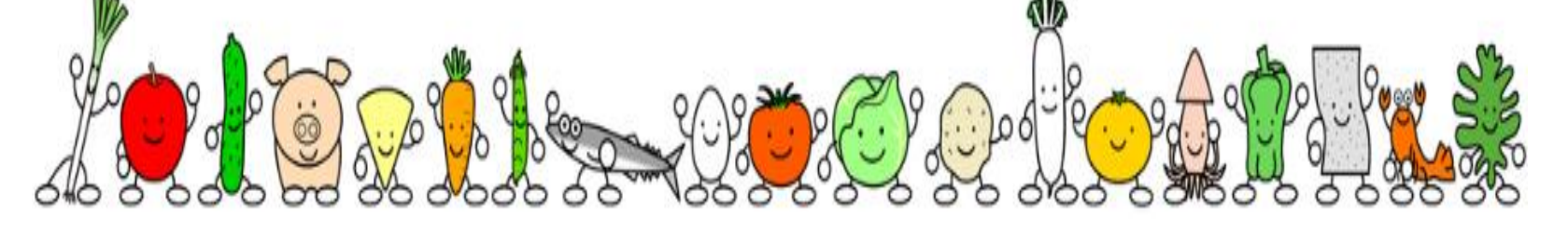


3月のこんだて

令和3年

北区立滝野川第五小学校

<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>＜こんだての見方＞</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p> </div>		<p>〈今月の給食目標〉</p> <p>1年間の食事をふり返りましょう</p> <p>☆ きまりを守って楽しい食事ができたか考える</p> <p>☆ 好き嫌いをなく食べられたか振り返る</p> <p>☆ きまりやマナーを守って自分の食生活ができたか振り返る</p> <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてきましょう</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、いろいろ触らないようにしましょう！</p>		<p>祝 6年生卒業！</p> <p>6年生がもう一度食べたい小学校での給食を3月のメニューにも取り入れました☆</p> <p>エクレアパンやみそラーメン、白玉入りフルーツポンチ、キムチチャーハンなど6年間の給食のなかでそれぞれ思い出の給食があるようです。今学期ももうすぐで終わりです。クラスの人々と楽しい給食の時間を過ごしてください☆</p>					
1日(月)	トリプルセサミトースト ドレ味噌サラダ ABCスープ 牛乳	2日(火)	野菜みそラーメン もちもちポテト 果物 牛乳	3日(水)	あなごのちらし寿司 ひよこ豆のサラダ すまし汁 桃カルピスゼリー 牛乳	4日(木)	そばめし ツナサラダ バナナとパインのヨーグルト 牛乳	5日(金)	麦ご飯 魚の照り焼き 大根サラダ わかめと豆腐のスープ 牛乳
689 Kcal 21.8g 32.5g	695Kcal 26.4g 17.7g	677Kcal 22.6g 18.5g	558Kcal 18.7g 17.3g	615Kcal 26.6g 21.7g	牛乳,豚肉,レンズまめ	豚小間,牛乳,ピザチーズ,豆乳	油揚げ,たまご,あなご,ひよこまめ 牛乳,木綿豆腐,粉寒天,カルピス	豚肉,牛乳,ツナオイル漬け,ヨーグルト	牛乳,ぶり,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ
セサミ食パン,バター,グラニュー糖,マカロニ 上白糖,白いりごま,白すりごま,じゃがいも,油	中華めん,調合油,ごま油,じゃがいも でんぶん,上白糖	米,上白糖,油,ごま油,白いりごま,車ふ	米,バター,油,蒸し中華めん ごま油,三温糖,上白糖	米,押麦,上白糖,大豆油,三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな	にんにく,しょうが,にんじん,ホールコーン缶詰 もやし,しら,キャベツ,ねぎ,みかん	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,れんこん さやいんげん,えだまめ,キャベツ,もやし えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,黄桃	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ もやし,ホールコーン缶詰,パイン,バナナ	しょうが,だいこん,こまつな,キャベツ にんじん,ねぎ
8日(月)	こぎつねごはん 鱈の西京焼き ごまあえ 野菜汁 牛乳	9日(火)	カレーライス 和風サラダ 果物 牛乳	10日(水)	ひつまぶし こぎつねサラダ フルーツ白玉ポンチ 牛乳	11日(木)	わかめごはん えびフライ はるさめサラダ 臭汁 牛乳	12日(金)	エクレアパン イタリアンドレッシング風 サラダ お肉と白菜のスープ 果物 牛乳
657Kcal 26.4g 24.7g	685Kcal 18.6g 21.0g	677Kcal 20.9g 17.3g	708Kcal 33.8g 22.5g	527Kcal 21.8g 21.7g	鶏肉,油揚げ,牛乳,ぎんげん,大豆	豚小間,粉チーズ,牛乳	たまご,あなご,刻みのり,牛乳,油揚げ	炊きこみわかめ,牛乳,ブラックイカ たまご,大豆,豚小間,油揚げ,木綿豆腐	生クリーム,牛乳,豚肉
米,三温糖,上白糖,白いりごま,油,じゃがいも	米,押麦,油,じゃがいも,バター 小麦粉,油,上白糖,白いりごま	米,油,上白糖,白いりごま,白玉粉	米,押麦,小麦粉,パン粉,油 緑豆はるさめ,ごま油,上白糖,じゃがいも	米,三温糖,上白糖,白いりごま,油,じゃがいも	にんじん,はくさい,もやし,こまつな,ごぼう ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱 にんじん,キャベツ,もやし,だいこん,りんご 清見,いちご	こねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,パイン みかん缶,黄桃	にんじん,キャベツ,もやし,ほうれんそう	にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン缶詰 たけのこ,干し椎茸,玉葱,はくさい ほうれんそう,みかん
15日(月)	きなこあげぱん 鶏肉のブラウンシチュー キャロットソースのサラダ 果物 牛乳	16日(火)	海鮮キムチチャーハン 揚げ餃子 海藻サラダ 中華スープ 牛乳	17日(水)	春の香りごはん 焼き魚 菜の花の和え物 かきたま汁 牛乳	18日(木)	豚丼 きびなご入りサラダ 味噌汁 果物 牛乳	19日(金)	天丼 あえもの 味噌汁 果物 牛乳
585Kcal 19.8g 27.3g	689Kcal 27.6g 20.7g	593Kcal 30.7g 18.7g	699Kcal 29.6g 21.7g	719Kcal 37.2g 17.0g	きな粉,牛乳,鶏肉,粉チーズ,生クリーム	豚小間,えび,いか,牛乳 大豆,豚肉,海藻サラダ	油揚げ,鶏肉,牛乳,さけ かつお節,木綿豆腐,たまご	豚肉,牛乳,きびなご,油揚げ,大豆	えび,いか,たまご,木綿豆腐 牛乳,わかめ
油,パン,じゃがいも,バター,小麦粉 中ざら糖,上白糖	米,油,白いりごま,ごま油,でんぶん ぎょうざの皮,小麦粉,上白糖	米,もち米,でんぶん	米,押麦,油,しらたき,三温糖 でんぶん,小麦粉,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,アスパラガス マッシュルーム,キャベツ,もやし ホールコーン缶詰,清見	にんじん,はくさい,キムチ,ピーマン,にんにく しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,えのきたけ,玉葱 きゅうり,はくさい,もやし,きくらげ,チンゲンサイ	たけのこ,にんじん,ゆでふき,こまつな せり,はくさい,もやし,なばな,ねぎ	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ もやし,だいこん,清見	かぼちゃ,キャベツ,にんじん,もやし,はくさい ねぎ,ぶなしめじ,いちご	
22日(月)	きつねうどん 焼きししゃも 野菜のゆずあえ サイダーゼリー 牛乳	23日(火)	鯛飯 鶏の唐揚げ お浸し 紅白はんぺんのすまし汁 牛乳	24日(水)	<p>修了式</p> <p>卒業式</p> 		<p>来年度の給食は4月7日(水)からです。 6日(火)は給食はありません。 白衣のセットを持ち帰った人は忘れずに持ってきてきましょう。 また、ランチマット・マスクも忘れずに持ってきてきましょう！</p>  		
520Kcal 22.1g 17.6g	682Kcal 29.3g 22.3g	油揚げ,まだい,牛乳,鶏肉 糸けずり節,はんぺん,わかめ	米,油,上白糖,でんぶん 小麦粉,グラニュー糖,水あめ	にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな,もやし だいこん,ゆず,黄桃,パイン	にんじん,スナッパえんどう,しょうが にんにく,キャベツ,こまつな もやし,ねぎ,ぶなしめじ,みかん				

※献立は都合により、変更する場合があります。