

3がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6年度3月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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
3月	ひなまつり ごもくちらしずし とりのてりやき すましじる てづくりはくとうゼリー	○	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、鶏もも肉、梅型かまぼこ、桜型かまぼこ、粉寒天、粉ゼラチン	米、三温糖、白いりごま、上白糖	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやいんげん、冷凍むき枝豆、しょうが、こまつな、白桃ジュース、白桃缶	572 kcal 27.9 g
4火	ごはん さけのさいきょうやき いそかあえ かきたまじる きよみオレンジ	○	牛乳、鮭、白みそ、かつお削り節、絹ごし豆腐、たまご	米、三温糖、かたくり粉	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、清見オレンジ	526 kcal 28.6 g
5水	6ねんせいがかんがえたこんだて① ガーリックトースト パリパリホットサラダ★ とくべつかぼチャシチュー	○	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	食パン、有塩バター、揚げ油、ワントンの皮、三温糖、ごま油、なたね油、薄力粉	にんにく、キャベツ、はくさい、冷凍ホールコーン、玉葱、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	586 kcal 20.7 g
6木	しょうゆラーメン★(5-2リクエスト) だいがくいも★ しおナムル	○	牛乳、豚もも肉、なると	蒸し中華めん、なたね油、ごま油、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ、黒いりごま、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もやし、にら、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり	593 kcal 20.7 g
7金	チキンライス やさいスープ アップルパイ	○	牛乳、ベーコン、鶏もも肉	米、有塩バター、なたね油、じゃがいも、冷凍パイシート、グラニュー糖、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、冷凍むき枝豆、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、りんご、レモン汁	640 kcal 21.1 g
10月	6ねんせいがかんがえたこんだて② ごはん とりのからあげ★ やさいのおかかあえ とんじる★	○	牛乳、鶏もも肉、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、なたね油、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、レモン汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	657 kcal 29.9 g
11火	カレーうどん★(4-1リクエスト) てんぷら(かしわ・さつまいも) さんしよくおひたし いちご	○	牛乳、豚もも肉、鶏むね肉、あおのり、かつお削り節	かたくり粉、冷凍うどん、薄力粉、さつまいも、揚げ油	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、にんにく、もやし、いちご	557 kcal 27.3 g
12水	てづくりメロンパン じゃこ・ベーコンサラダ ポークビーンズ	○	牛乳、たまご、ちりめんじゃこ、ベーコン、大豆、豚もも肉	ミルクパン、薄力粉、上白糖、有塩バター、グラニュー糖、三温糖、ごま油、なたね油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、セロリ、玉葱、ほんしめじ	625 kcal 23.7 g
13木	6ねんせいがかんがえたこんだて③ しょうがぼかぼかのたきこみごはん さばのみそに ごまあえ けんちんじる	○	牛乳、鯖、赤みそ、木綿豆腐	米、三温糖、白すりごま、白いりごま、なたね油、板こんにやく	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	542 kcal 22.2 g
14金	ごはん とりのしおこうじやき(ゆずこしょうふり) にびたし みそじる★	○	牛乳、鶏もも肉、かつお削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、塩こうじ、なたね油	はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん	523 kcal 25.9 g
17月	チキンカレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ(スペシャルバージョン)★(1-1・3-3リクエスト)	○	牛乳、鶏もも肉	米、なたね油、じゃがいも、薄力粉、三温糖、冷凍しらたまだんご、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン汁	718 kcal 22.0 g
18火	セルフハンバーガー★(2-1リクエスト) ゆでキャベツ ABCスープ★ コーヒーぎゅうにゅう★	○	乳飲料(コーヒー)、鶏ひき肉、豚ひき肉、たまご、牛乳、ベーコン	ミルク、なたね油、ソフトパン粉、三温糖、有塩バター、ABCパスタ、星形マカロニ	玉葱、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんじん、こまつな	558 kcal 27.8 g
19水	わかめごはん★ とりのうめずからあげ★ おんやさい おいわいすましじる セレクトシャーベット(みかん・りんご)★(4-4リクエスト) やさいジュース	○	炊き込みわかめ、鶏もも肉、かつお削り節、祝いなると、桜型かまぼこ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、なたね油、みかんシャーベット、りんごシャーベット	やさいジュース(ぶどう、ほうれんそう)、梅酢、キャベツ、冷凍ホールコーン、にんじん、こまつな、玉葱	666 kcal 20.0 g

今月の給食目標 《1年間の給食を振り返りましょう!》

☆☆リクエスト給食☆☆

給食委員会が12月に行った「給食ビンゴ」で1位をとったクラスにメニューをリクエストしてもらい、2月と3月の給食で提供します。楽しみにしててくださいね(献立表の☆マーク)。

今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 597kcal
たんぱく質 24.4g

◆3月の地場野菜◆
(岩戸北 三角武久さん)
端境期のためお休み

☆☆6年生リクエストランキング☆☆

五小の給食が最後になる6年生一人ひとりにアンケートをとり、リクエストの多かったものを3月の献立になるべく取り入れました(献立表の★マーク)。6年生は残り13回しかない五小の給食ですが、最後までたくさん食べてもらえたらうれしいです。

主食

- 1 しょうゆラーメン
- 2 わかめごはん
- 3 二色あげパン
- 3 みそラーメン

主菜

- 1 とりのうめずからあげ
- 2 ヤンニョムチキン
- 3 とりのからあげ

副菜

- 1 パリパリホットサラダ
- 2 やさいチップス
- 3 トマトときゅうりのドレッシング添え

汁物

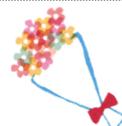
- 1 ABCスープ
- 2 みそ汁
- 3 豚汁
- 4 ミネストローネ

デザート

- 1 フルーツポンチ
- 2 ガトーショコラ
- 3 みかんシャーベット、りんごシャーベット、スイートポテト

飲み物

- 1 コーヒー牛乳
- 2 オレンジジュース
- 3 飲むヨーグルト(プレーン、マスカット)



卒業お祝い給食

メニュー

- ◇牛乳
- ◇ご飯
- ◇とりの塩こうじ焼き(ゆずこしょう風味)
- ◇ヤンニョムチキン★
- ◇煮浸し
- ◇ポテトチップス★
- ◇みそ汁★
- ◇チーズケーキ

14日(金)は、6年生のみ献立が一部変わり、卒業お祝い献立になります!

