３がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和５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
１ 金	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,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(乾),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	570 kcal 27.8 g
４ 月	ぶたどん いそかあえ みだくさんじる	○	牛乳,豚肩肉,かつお削り節,白みそ,赤みそ	米,なたね油,しらたき,三温糖,かたくり粉,さといも	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな,もやし,だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ	525 kcal 25.6 g
５ 火	ごはん さばのごましょうゆやき やさいのおかかあえ かきたまじる★ デコポン	○	牛乳,鯖,かつお削り節,絹ごし豆腐,たまご	米,ごま油,三温糖,白練りごま,白いりごま,かたくり粉	ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,こまつな,デコポン	543 kcal 23.7 g
６ 水	しょうゆラーメン★ たこボール★ こまつなのちゅうかふうサラダ	○	牛乳,豚もも肉,なると,短冊ベーコン,たこ,あおのり,かつお削り節	蒸し中華めん,なたね油,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,薄力粉,揚げ油,白すりごま,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,紅しょうが,こまつな,きゅうり	604 kcal 26.5 g
７ 木	ガーリックトースト じゃこ・ベーコンサラダ さといものクリームシチュー	○	牛乳,ちりめんじゃこ,短冊ベーコン,鶏もも肉,粉チーズ,生クリーム,白みそ	食パン,有塩バター,三温糖,ごま油,なたね油,さといも,薄力粉	にんにく,パセリ,キャベツ,にんじん,こまつな,しょうが,玉葱	616 kcal 24.2 g
８ 金	ごはん わふうおろしハンバーグ おんやさい みそしる	○	牛乳,豚ひき肉,絞り豆腐,たまご,絹ごし豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	米,ソフトパン粉,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,だいこん,キャベツ,冷凍ホールコーン,こまつな,ねぎ	610 kcal 25.9 g
１１ 月	ごはん ユーリンチー しおナムル ちゅうかふうたまごスープ★	○	牛乳,鶏もも肉,生わかめ,たまご	米,かたくり粉,揚げ油,ごま油,三温糖,白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,きゅうり,干し椎茸	637 kcal 26.4 g
１２ 火	コーヒーぎゅうにゅう★ ペンネのミートソース ハーブサラダ ガトーショコラ★		コーヒー牛乳,豚ひき肉,短冊ベーコン,生クリーム,牛乳	ペンネ(乾)なたね油,三温糖,上白糖,はちみつ,米粉,薄力粉,粉糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース,きゅうり,キャベツ	673 kcal 21.8 g
１３ 水	てづくりメロンパン★ パリパリホットサラダ★ ABCスープ★	○	牛乳,たまご,短冊ベーコン	ミルクパン,薄力粉,上白糖,有塩バター,グラニュー糖,揚げ油,ワンタンの皮,三温糖,ごま油,ABCパスタ	キャベツ,チンゲンサイ,冷凍ホールコーン,玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,こまつな	487 kcal 14.1 g
１４ 木	ごはん さけのしおやき やさいのうめしょうゆあえ★ とんじる★	○	牛乳,鮭,豚もも肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,三温糖,なたね油,板こんにゃく,じゃがいも	もやし,にんじん,こまつな,梅干し,ごぼう,だいこん,ねぎ	521 kcal 27.6 g
１５ 金	マーボーどん ワンタンスープ★ きよみオレンジ	○	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,絹ごし豆腐,豚ももこま,なると	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,にら,玉葱,もやし,清見オレンジ	654 kcal 30.4 g
１８ 月	チキンカレーライス★ キャロットソースサラダ フルーツポンチ（スペシャルバージョン）★	○	牛乳,鶏もも肉	米,じゃがいも,なたね油,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,冷凍むき枝豆,キャベツ,もやし,こまつな,冷凍ホールコーン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,レモン汁	668 kcal 20.4 g
１９ 火	オレンジジュース★ わかめごはん★ とりのうめずからあげ★ にびたし おいわいすましじる セレクトアイス（フローズンヨーグルト・みかんシャーベット・りんごシャーベット）★		炊き込みわかめ,鶏もも肉,油揚げ,かつお削り節,なると,フローズンヨーグルト	米,かたくり粉,揚げ油,てまり麩,みかんシャーベット,りんごシャーベット	オレンジジュース,梅酢,はくさい,にんじん,こまつな	607 kcal 22.1 g

（ざいりょう・ぎょうじなどのつごうでこんだてをへんこうすることもあります。）

今月の平均栄養価は中学年
エネルギー　５９４kcal
たんぱく質　２４．３ｇ

◆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

今月の給食目標　《１年間の給食を振り返りましょう！》

☆★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 二色あげパン
３ わかめごはん、
　みそラーメン
４ カレーライス

主菜
１ ヤンニョムチキン
２ とりのうめず
　からあげ
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 やさいの
　うめしょうゆあえ

汁物
１ かきたま汁
２ ABCスープ
３ ワンタンスープ
４ 豚汁

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

飲み物
１ コーヒー牛乳
２ オレンジジュース、りんごジュース
３ 飲むヨーグルト（プレーン）

卒業お祝い給食

14日(木)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！

メニュー

◇牛乳
◇ご飯
◇さけの塩焼き
◇ヤンニョムチキン★
◇野菜の梅しょうゆ和え★
◇ポテトチップス★
◇豚汁
◇チーズケーキ
　（いちごのせ）