

3月のこんだて

目標: 1年間を反省しよう

平成26年2月28日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
3	月	ごもくちらしずし ひなまつり	○	ごまあえ すましじる れいとうもも	鶏肉、えび、たまご 油揚げ、かまぼこ 牛乳、きざみのり	米、砂糖 ごま、油	にんじん、さやえんどう、ほうれんそう 糸みつば、干しいたけ、たけのこ かんぴょう、ごぼう、もやし、キャベツ ねぎ、冷凍もも	610	24.7
4	火	あんかけチャーハン たてわり給食	○	だいずもやしのナムル ★サイダーゼリー	豚肉、ハム、たまご えび、牛乳、粉寒天	米、麦、砂糖 でんぶん、はるさめ 砂糖、油	にんじん、チンゲンサイ、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ だいずもやし、きゅうり、パイン缶詰 みかん缶詰	587	19.6
5	水	ごはん・のりのつくだ に	○	あげじゃがのにつけ みそしる	豚肉、さつま揚げ、油揚げ 豆腐、味噌、牛乳 のり、生わかめ	米、砂糖、じゃがいも つきこんにゃく、油	にんじん、さやえんどう、しょうが 玉ねぎ、たけのこ、だいこん、ねぎ	646	25.5
6	木	だいずいりミートソース スパゲッティ	○	ゆでやさいサラダ まっちゃむしパン	豚肉、大豆、甘納豆 粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、ホットケーキミックス 油、バター	トマト缶詰、パセリ、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、もやし	666	24.8
7	金	★きなこあげパン	○	ごぼうサラダ にくだんごとはくさいの スープ	豚肉、たまご きな粉、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぶん、はるさめ ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、ごぼう きゅうり、だいこん、キャベツ 玉葱、しょうが、干しいたけ はくさい、ねぎ	603	22.9
10	月	ちゅうかおこわ	○	ちゅうかふうすのもの ★ワントンスープ くだもの(せとか)	豚肉、焼き豚、ハム えび、ほたて、油揚げ 牛乳	米、もち米、はるさめ 砂糖、ワントン ごま、油	にんじん、こねぎ、チンゲンサイ たけのこ、干しいたけ、もやし きゅうり、しょうが、にんにく ねぎ、せとか	605	24.1
11	火	かにめし 福島の郷土料理	○	めひかりのからあげ いかにんじん こづゆ	かに、するめ ほたて なると、油揚げ 牛乳、めひかり	米、でんぶん、小麦粉 砂糖、さといも、しらたき 白玉麩、油	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、きくらげ	608	26.5
12	水	ハムチーズ トースト	★コー ヒーぎゅ にゅう	フレンチサラダ ★コーンシチュー	豚肉、ハム コーヒー牛乳、チーズ 牛乳、生クリーム	食パン、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、油	にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、とうもろこし、しょうが	676	25.7
13	木	ごもくごはん	○	カリカリじゃこサラダ さつまじる	鶏肉、豚肉 油揚げ、豆腐、味噌 牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖 さつまいも こんにゃく、油	にんじん、干しいたけ、たけのこ ごぼう、だいこん、きゅうり、しょうが ねぎ	588	23.9
14	金	シーフードピラフ 6-1バイキング	○	★てりやきチキン ★たまごスープ	鶏肉、豚肉、ベーコン えび、いか、たまご 牛乳	米、麦、でんぶん 油	にんじん、黄ピーマン、青ピーマン ほうれんそう、しょうが、玉ねぎ	621	30.5
17	月	ひよこまめの ドライカレー	○	カラフルサラダ ★フルーツポンチ	豚肉、ハム ひよこまめ、牛乳	米、麦、小麦粉 砂糖、バター、油	にんじん、トマトピューレ、パセリ 赤ピーマン、しょうが、玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、キャベツ、きゅうり とうもろこし、パイン缶詰、もも缶詰 みかん缶詰	713	24.7
18	火	せきはん カミカミメニュー	○	たらのさいきょうやき くきわかめのサラダ よしのじる	鶏肉、たら、かまぼこ するめ、ささげ、西京味噌 牛乳、くきわかめ	米、もち米、砂糖 つきこんにゃく、でんぶん 細うどん、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、だいこん ごぼう、干しいたけ、ねぎ	563	30.5
19	水	おたのしみこんだて			豚肉、むろあじ、味噌 アイスクリーム	中華めん ぎょうざの皮 砂糖、油	にんじん、にら、ねぎ、もやし 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし にんにく、しょうが、干しいたけ だいこん、きゅうり、みかんジュース	714	28.5
栄養価の平均								631	25.5

★はリクエストメニューです。

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆地場野菜・・・ほうれん草、小松菜、ささげ(都築農園より)

☆産直食材・・・米(新潟県十日町市より)

☆4日(火)はたてわり給食です。5年生はエプロン・三角巾・マスクを忘れずに！

☆18日(火)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

※栄養価は3、4年生の平均です。

給食費について

3月の口座振替日は**3月14日(金)**です。

各ご家庭の口座へ前日までに入金してください。

◆1・2年生・・・4,180円

◆3・4年生・・・4,400円

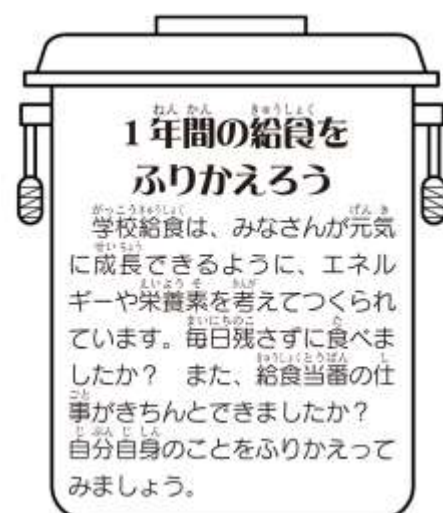
◆5・6年生・・・4,620円

※今年度最後の引き落としになります。

未納のないようにご協力よろしくお願いします。



★インフルエンザの流行
りやすい時期です。給食
用ナフキン、マスクを必
ずもってきましょう！★



<食物アレルギーの手続きについて>

・食物アレルギーの手続きは1年ごとの申請になります。

・給食での除去食が必要な場合や学校生活において特別な配慮が必要な場合は手続きが必要となります。

→学校生活管理指導表(医師記入)、食物アレルギーに関する申出書を提出していただいています。

※食物アレルギーにより対応が必要な場合は上記の用紙をお渡ししますので、必ず3月中に担任または栄養士までお申し出ください。