

3月のこんだて

目標：1年間の食生活を反省しよう

平成27年2月27日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	ぎゅうにゅう 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)
2	月	ごはん	○	さかなのすぶたふう だいこんとはるさめのスープ くだもの(はるか)	豚肉、ホキ、牛乳	米、じゃがいも でんぶん、砂糖 はるさめ、油	青ピーマン、にんじん、チンゲンサイ しょうが、玉ねぎ、干しいたけ だいこん、はるか	686	22
3	火	なのはなちらしずし ひなまつり	○	こうや豆腐のふくめに すましじる	鶏肉、たまご、油揚げ 高野豆腐、焼き竹輪 かまぼこ、牛乳 きざみのり	米、砂糖、ふ ごま、油	にんじん、菜の花、糸みつば 干しいたけ、かんぴょう ごぼう、ねぎ	611	27.3
4	水	ガーリックトースト	○	カラフルサラダ とうもろこしスープ	ベーコン、ツナ、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも、油 マーガリン(乳)	パセリ、にんじん、黄ピーマン 赤ピーマン、にんにく、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし とうもろこし缶詰	618	18.8
5	木	マーボーどん	○	ちゅうかキャベツ くだもの(オレンジ)	豚肉、豆腐 味噌、テンメンジャン 牛乳	米、砂糖、でんぶん ごま、油	にんじん、にら、しょうが にんにく、干しいたけ、たけのこ ねぎ、キャベツ、オレンジ	624	24.3
6	金	うめごはん 6-1バイキング きゅうしよく	○	さばのぶんかぼし わふうサラダ みそじる	さば文化干し、豆腐 味噌、牛乳、生わかめ	米、砂糖 ごま、油	にんじん、カリカリ梅、キャベツ きゅうり、にんにく、しめじ ねぎ、だいこん	643	31
9	月	ごもくごはん	○	じゃことやさいのサラダ スキーじる 新潟県の	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 つきこんにゃく、油	にんじん、干しいたけ、たけのこ ごぼう、キャベツ、だいこん きゅうり、しょうが、ねぎ	583	23.5
10	火	だいちいりミートソース スパゲッティ	○	グリーンサラダ くだもの(デコポン)	豚肉、大豆、牛乳	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、油	にんじん、トマト缶詰、パセリ アスパラガス、にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし デコポン	609	23.2
11	水	かにめし 福島県の料理	○	めひかりのからあげ いかにんじん こづゆ	かに、するめ、ほたてがい 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 ふ、油	にんじん、こまつな、しょうが だいこん、きくらげ	612	25.5
12	木	ソフトフランスパン	○	カリカリごぼうのサラダ キャベツのクリームに	豚肉、ハム、ベーコン 牛乳、生クリーム	ソフトフランスパン、砂糖 じゃがいも、マカロニ 小麦粉、バター、油、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん もやし、きゅうり、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	698	22.8
13	金	ごはん 6-2バイキング きゅうしよく	○	さかなのカレーあげ こまつなのおひたし とんじる	鮭、豚肉、豆腐 味噌、牛乳	米、でんぶん、砂糖 じゃがいも こんにゃく、油	にんじん、こまつな、だいこん葉 しょうが、キャベツ、もやし ごぼう、だいこん、ねぎ	654	31.7
16	月	せきはん 卒業祝い献立	○	たらのさいきょうやき いんげんのごまあえ わかたけじる	たら、ささげ、味噌 豆腐、牛乳、生わかめ	米、もち米 砂糖、ごま	にんじん、さやいんげん、もやし たけのこ、干しいたけ、ねぎ	554	28.7
17	火	ひよこまめの ドライカレー カミカミ メニュー	○	くきわかめのサラダ くだもの(いちご)	ひよこまめ、豚肉 牛乳、くきわかめ	米、小麦粉、砂糖 油、ごま	にんじん、トマトピューレ、パセリ しょうが、玉ねぎ、ごぼう、だいこん もやし、いちご	661	23.5
18	水	★みそラーメン	○	しんじゃがの バターしょうゆ ★サイダーゼリー	豚肉、味噌 牛乳、粉寒天	中華めん、新じゃがいも 砂糖、バター、油	にんじん、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、みかん缶詰、パイン缶詰	634	24.6
19	木	おたのしみこんだて			ベーコン、えび、鶏肉 豚肉、たまご、牛乳 アイスクリーム	米、でんぶん 油	にんじん、青ピーマン、ほうれんそう しょうが、にんにく、玉ねぎ	726	29
							栄養価の平均	637	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★はリクエスト献立です。
☆地場野菜・・・ほうれん草(都築農園)
☆産直食材・・・米、大根(新潟県十日町市より)
☆17日(火)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

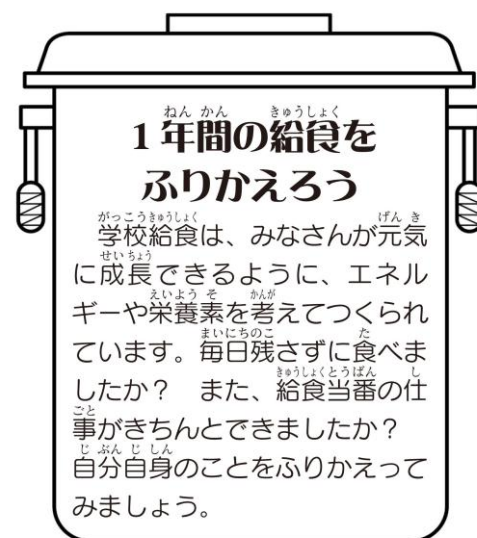


※栄養価は3、4年生の平均です。

《給食費口座についてのお願い》

今年度の口座振替は終了しましたが、
返金処理等で給食費口座を使用する場合がありますので、5月末まで口座は
解約なさないでください。

★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！★



全校で実施したリクエスト献立のアンケートの結果から、ついに1位のものが3月の給食に登場します！

主食	おかず	汁物	デザート
1位 みそラーメン(52票)	1位 てりやきチキン(66票)	1位 たまごスープ(41票)	1位 サイダーゼリー(87票)
2位 きなこあげパン(45票)	2位 はるまき(32票)	2位 コーンシチュー(32票)	2位 フルーツポンチ(32票)
3位 ココアあげパン(35票)	3位 ぎょうざ(27票)	3位 ワンタンスープ(31票)	3位 コーヒー牛乳(19票)

裏面は給食だよりです。ご覧ください。