

こん だて ひょう  
献 立 表

日	しゅしょく 主食	のみもの 汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	からだの調子を整えるもの (←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)		
1金	チキンライス	クリームスープ パスタサラダ	とりにく、ツナ、 ベーコン、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 スパゲッティ、 じゃがいも	あぶら	トマト、 にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、はくさい	584 kcal 22.7 g
4月	ももちらずし	すましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ、 さけ、たまご、 かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、 のり、かんてん	こめ、むぎ、 さとう		にんじん、 こまつな	たけのこ、れんこん、しいたけ、 えだまめ、えのきたけ、クランベリー	585 kcal 28.3 g
5火	かまやきピビンバ	はるさめスープ だいがくいも	ぶたにく、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、はるさめ、 さつまいも、 みずあめ	あぶら、ごま	にんじん、 ほうれんそう、 チンゲンサイ	えのきたけ、しょうが、にんにく、 だいずもやし、ながねぎ	669 kcal 20.7 g
6水	ココアあげパン	たまごとやさいのスープ ツナサラダ	ツナ、ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	パン、さとう	あぶら	みずな、 にんじん、 こまつな	きゅうり、だいこん、たまねぎ、 キャベツ、セロリー	502 kcal 21.4 g
7木	ごはん	ぐだくさんみそしる とりにくのからあげ ごまあえ	とりにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ		こめ、でんぶん、 さとう	あぶら、ごま	こまつな、 にんじん	りんごジュース、しょうが、にんにく、 キャベツ、はくさい、だいこん、 えのきたけ、ながねぎ	599 kcal 21.7 g
8金	あかまいとあずきのこだいごはん	じょうもんなべ ますのしそみそやき	あずき、ます、 みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、 あかまい、あわ、 さとう、でんぶん、 じゃがいも	ごま	しそ、 こねぎ、 にんじん	しょうが、だいこん、たまねぎ、ごぼう	540 kcal 28.4 g
11月	わかめごはん (アルファかまい)	せんべいじる ささかまぼこのしょうがじょうゆやき	ささかまぼこ、 とりにく、 こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ、 なんがせんべい	あぶら	にんじん	しょうが、ごぼう、だいこん、ながねぎ	507 kcal 24.1 g
12火	ゆかりごはん	とんじる ししゃものごまあげ いどあえ	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、のり	こめ、むぎ、 ごむぎこ、 さといも、 こんにやく	ごま、あぶら	こまつな、 にんじん	もやし、えのきたけ、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	653 kcal 29.7 g
13水	さんしょくピラフ	ABCスープ ハンバーグ	ぶたにく、 とりにく	にゅういんりょう	こめ、むぎ、 パンこ、さとう、 マカロニ	あぶら	にんじん、 ほうれんそう	えだまめ、とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ	542 kcal 21.2 g
14木	ガーリックトースト	ポークビーンズシチュー	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、 ごむぎこ、さとう	バター、あぶら	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 しめじ、セロリー、みかん、 パイナップル、もも、りんご	643 kcal 22.9 g
15金	カレーライス	フルーツポンチ バリバリサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 かんてん	こめ、むぎ、 じゃがいも、 ごむぎこ、さとう、 しゅうまいのかわ	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 もも	701 kcal 20.1 g
18月	キムチラーメン	ジャンボぎょうざ	ぶたにく、なると	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、 ぎょうざのかわ、 でんぶん	あぶら	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、はくさい、 キムチ、ながねぎ、キャベツ、はるか	588 kcal 24.0 g
19火	ごもくうまにどん	はるか	なまあげ、 ぶたにく、かつお、 うずらたまご、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 かんてん	こめ、むぎ、 さとう、でんぶん	あぶら	にんじん、 こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はくさい、もやし、みかん、りんご	621 kcal 22.9 g
21木	せきはん	おいわいわかたけじる ぶりのてりやき ひみつデザート	ぶり、なると	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、さとう	ごま	にんじん	たけのこ、ながねぎ	518 kcal 23.6 g

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。  
※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

~3がつのきゅうしょくもくひょう~  
**かんしゃして たべよう**

【今月は、リクエスト給食が盛りだくさん♪】  
もう一度食べたいメニューを「リクエスト給食」として、アンケートを実施しました。  
その結果から、リクエストが多かったメニューが登場します!

**4日(月) ひな祭り献立**  
ひな祭りといえば、「ちらし寿司」や「はまぐりのお吸い物」、「ひなあられ」など  
様々な料理やお菓子が思い浮かびます。そのうちの1つに、「菱餅」があります。  
みどりの色、赤い色、白、桃の3色それぞれに意味があり、春の訪れを感じさせてくれるお菓子です。  
給食では、菱餅をイメージした3色ゼリーが登場します。

**8日(金) 縄文献立 (西東京市・下野谷遺跡)**  
にしとうきょうしりつ すみよししょうがっこうの校舎裏にある「下野谷遺跡」は、平成27年3月10日に国の史跡に  
指定されました。出土した土器などから、縄文時代から約1000年以上にわたって  
人々が生活していたことがわかっているそうです。  
給食は、その時代をイメージした献立にしました。

**11日(月) 避難訓練献立**  
平成23年3月11日に東日本大震災がありました。  
余震は160回以上 続き、東京都でも停電が起きたり、交通網が乱れたり、多くの  
人が被災しました。給食では、東北地方(被害が大きかった地域)の料理や食材を  
使ったり、α化米を 食べたりすることで、避難訓練での学びを深めたいと思います。

**21日(木) 卒業・進級お祝い献立**  
6年生は、小学校生活最後の給食です。  
住吉小の給食が、よい思い出の1つになってくれますように…!  
また、どのクラスも友達や先生へ「1年間の感謝の気持ち」をこめて、  
最後まで協力して、楽しい給食の時間を過ごしてくれると嬉しいです!  
秘密のデザートは当日まで「秘密」です! お楽しみに♡

そのひとことが...

