

今月の
☆ きゅうしょくのもくひょう ☆

1年間のきゅうしょくの
はんせいをしよう!

品川区立台場小学校 校長 木村 巳典

栄養教諭 大田奈津紀

日 / 曜	牛乳	主食	献立	旬の食材	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食コメント
					血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1 月			ごはん ◆ ひじきふりかけ ごまあえ にくじゃが ★ 6年 リクエスト		ぶたにく みそ けずりぶし ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう ごま じゃがいも	ごまつな さやいんげん こんにやく にんじん もやし たまねぎ	605 20.1	3/3 (水) 【ひなまつり】 ひなまつりは別名「桃の節句」といい、女の子の成長を祝う行事で、この日には「ちらしずし」など華やかに盛り付けられた料理が出されます。給食ではとり肉、しいたけ、にんじん、油揚げ、たまご、そして旬の食材「菜の花」も使ってごまずしを作ります。さらに、沢煮碗には、華やかな「紅白はんぺん」を使う予定です。
2 火			たきこみおこわ とんじる さわらのさいきょうやき ★ 6年 リクエスト		さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん もちこめ じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ だいこん えのき ごぼう こんにやく ねぎ	608 28.3	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
3 水			ごもくずし さわにわん ◆ イワシのカレーあげ ◎ オレンジ ★ ひなまつり★		とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく はんぺん ぎゅうにゅう いわし	ごはん さとう ごま かたくりこ あぶら	しいたけ にんじん なのはな しょうが ごぼう だいこん えのき ねぎ オレンジ	636 24.9	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
4 木			コーンピラフ チーズオムレツ ABCスープ ★ 6年 リクエスト		とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	ごはん むぎ じゃがいも マカロニ あぶら バター	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほろれんそう ピーマン	614 22.5	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
5 金			ココアパン ◆ さけのパンこやき ポテトのポタージュ ★ 6年 リクエスト		とうにゅう さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン パンコ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	パセリ にんにく たまねぎ	619 27.0	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
8 月			ごはん かふうやさい ぶりのてりやき かきたまじる ★ 6年 リクエスト		ぶり とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき ごまつな しょうが	602 26.4	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
9 火			マーボーとうふごはん はるさめスープ ◎ てづくりなめらかプリン ★ 6年 リクエスト		ぶたにく だいす みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	ごはん さとう ごま はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ はくさい	696 25.9	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
10 水			ごはん ◆ じゃこふりかけ にくだんごのもちこめむし きのこじる ★ 6年 リクエスト		ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ごはん もちこめ ごま じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ しょうが にんにく	598 23.2	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
11 木			ナン チキンカレー ◆ カルちゃんだいこん ◎ デコボン ★ 6年 考案メニュー		とりにく ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	ナン さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん りんご デコボン	585 26.6	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
12 金			ジャージャーめん はるまき ◎ オレンジ ★ 6年 リクエスト		ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう はるさめ こむぎこ かたくりこ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり いら もやし キャベツ オレンジ	670 25.1	【6年生リクエスト】 2月、3月とわたって、6年生からのリクエストをできる限り取り入れました。先月のとりの七味焼き、あげぎょうざ、今月の春巻き、ハンバーグ、などがあり、中には久しぶりに作る料理もありました。6年生のおかげで、いろんなメニューにあふれた楽しい献立になりました。
15 月			ごはん おひたし ハンバーグおろしソース ごじる ★ 6年 リクエスト		ぶたにく とうふ たまご とりにく あぶらあげ だいす とうにゅう みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう さいとも かたくりこ あぶら	たまねぎ しいたけ だいこん ごまつな もやし にんじん ねぎ	601 26.0	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
16 火			◆ セサミトースト ◎ デコボン ★ 6年 リクエスト		ぶたにく ぎゅうにゅう	パン ごま じゃがいも マーガリン はちみつ	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム ごまつな デコボン	587 19.9	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
17 水			わかめごはん きりぼしだいこんのもの いかのまつかぜやき いなかじる ★ 6年 リクエスト		とりにく たまご みそ あぶらあげ いか さつまあげ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん パンこ さとう ごま じゃがいも あぶら	にんじん しょうが ねぎ こんにやく だいこん えのき ごぼう	604 27.0	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
18 木			コロッケバーガー ◆ キャベツのピクルス ミネストローネ ★ 6年 リクエスト		ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン パンコ じゃがいも こむぎこ さとう マカロニ あぶら バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	601 20.0	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
19 金			シーフードクリームスパゲティ マセドアンサラダ ◎ いちご ★ 6年 リクエスト		ベーコン えび いか とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	パセリ にんにく にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし いちご	597 25.3	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
22 月			★ 台場小 そつぎょう 祝い ★ せきはん タイのしおやき パンサンスウ さくらのすましじる		ささげ(まめ) とうふ かまぼこ たい(さかな) あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん もちこめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ ごまつな	595 29.9	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!
23 火			ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◎ デコボン ★ 6年 リクエスト		ぶたにく いか ハム ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし きゅうり デコボン	585 22.6	【卒業祝い】 6年生にとって最後の日で最後となる給食です。おめでたい日に出される「お赤飯」、そして「めでたい」として縁起がいい魚の「鯛」を出します。この日は、給食メニューでも6年生の卒業を心から祝いたいと思います。お楽しみに!

エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

◇献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎ はデザート、◆ はカミカミメニューです。

卒業・
進級
おめでとう!

