

3月予定こんだてひょう

調布市立調和小学校

☆は「卒業リクエスト給食」で、6年生からリクエストがあった献立です。

日曜日	牛乳	こんだて	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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1 水	○	☆麻婆春雨丼 中華料理 中華風コーンスープ ☆豆乳花	ぶた肉 大豆 赤みそ ぎゅうにゅう とり肉 きぬ豆腐 アガー 調整豆乳	こめ 油 綠豆春雨 さとうごま油 でんぶん 黒さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら たけのこ しいたけ クリーミーコーン コーン チンゲン菜 えのきだけ	春雨は、綠豆から採れるでんぶんを原料にして作られる乾燥食品です。スープや春巻きの真似にも使われます。豆乳花は、豆乳で作る中華風デザートで、黒蜜をかけて食べます。	608 kcal 21.1 g
2 木	○	☆はちみつレモントースト 魚フライの和風タルタルソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう パサ 調整豆乳 ペー・コン 大豆	食パン バター はちみつ 小麦粉 パン粉 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 シェルマカロニ	レモン果汁 たまねぎ たくあん 大葉 にんにく にんじん キャベツ セロリ ダイストマト トマトピューレ	タルタルソースは、みじん切りした野菜とマヨネーズを混ぜたソースです。今日は、玉ねぎ・たくあん・大葉を入れて作ります。ミネストローネは、イタリアの具沢山スープです。	650 kcal 26.8 g
3 金	○	ごはん・鶏の生姜焼き せん切り野菜のサラダ 菜の花のすまし汁・ひなあられ	ぎゅうにゅう とり肉 ハム	こめ さとう じゃがいも 油 ごま油 手まり麩 ひなあられ	しょうが きゅうり にんじん ねぎ たけのこ えのきだけ	菜の花は、春が旬の野菜で、花が咲く前のつぼみの状態を食用にします。風邪予防に効果があると言われるビタミンCや、骨を丈夫にするカルシウムという栄養が多く含まれています。	590 kcal 28.4 g
6 月	○	☆カツカレー・ライス じゃこ入り3色サラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 赤ビーマン コーン	カツ(勝つ!)カレーは、運営会前日の定番メニューですが、今日は調和のとれた皆さんのが、さまざまな困難に打ち勝てますように…という願いを込めて作ります。	650 kcal 23.6 g
7 火	○	ごはん・魚の塩麹焼き ひじきの五目炒め 切り干し大根のみぞ汁・いちご	ぎゅうにゅう ぶり ひじき 大豆 油あげ さつまい 白みそ 赤みそ	こめ 油 つきこんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 切り干しこいこん ねぎ ほうれん草 いちご	塩麹は、日本の伝統的な万能調味料です。肉や魚を漬けると、旨味が増し、柔らかくなります。ひじきは海藻の仲間です。鉄分・カルシウム・食物繊維という栄養が多く含まれています。	555 kcal 26.6 g
8 水	○	ココアパン シェパーズパイ サーモンクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズ豆 調整豆乳 粉チーズ ペー・コン さけ 豆乳クリーム	ココアパン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト はくさい ぶなしめ ほうれん草	シェパーズというのは半調いのことで、牛肉のミートソースにマッシュポテトをのせてオーブンで焼いた料理が、シェパーズパイです。給食では、豚肉のミートソースで作ります。	626 kcal 25.3 g
9 木	○	☆しょうゆラーメン ☆ジャンボ揚げようざ ☆ピリ辛きゅうり	ぶた肉 ぎゅうにゅう 大豆	蒸し中華めん ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 さとう	にんにく しょうが コーン にんじん もやし キャベツ にら ねぎ きゅうり	3学期は、6年生からのリクエスト給食を実施しています。今日は、すべてリクエストがあった献立です。給食が、残り少ない小学校生活のよい思い出になることを願っています。	597 kcal 24.1 g
10 金	○	舞茸の炊き込みごはん ニギスの2色フライ ☆五目ピーフン炒め	とり肉 ぎゅうにゅう にぎす 青のり ぶた肉	こめ 油 さとう 小麦粉 パン粉 ピーフン ごま油	にんじん まいだけ ぶなしめじ たけのこ グリンピース キャベツ にら しいたけ	ニギスは、深海にいる白身魚です。ピーフンは漢字で「米」の「飯」と書きます。名前の通り、米粉から作られる細長い麺のような食べ物で、英語では「ライヌードル」といいます。	618 kcal 26.6 g
13 月	○	わかめとじゃこの混ぜごはん ☆塩ちゃんこ鍋 和風マセドアンサラダ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とり肉 大豆 白みそ 油あげ	こめ ごま油 でんぶん しらたき じゃがいも 油 さとう	しょうが ねぎ キャベツ はくさい にんじん にら ぶなしめじ えのきだけ にんにく コーン きゅうり	「ちゃんこ」はすきやくの調理法で、白身魚を煮て食べる料理のことです。「マセドアン」はフランス語で「さいの自切り」のことです。今日は、辛子しょうゆ味の和風ドレッシングをかけます。	560 kcal 22.7 g
14 火	☆ コーヒーニューヨーク牛乳	柏パン・☆白いんげん豆のコロッケ レモンドレッシングサラダ 白菜とベーコンのスープ	コーヒーぎゅうにゅう 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	柏パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 はくさい ぶなしめじ	柏パンは、柏もちのように、間に真が挟めるようになっているパンです。白いんげん豆のコロッケとサラダを挟んで、コロッケバーガーにして食べてみてください。	613 kcal 29.9 g
15 水	○	ほいこーらーど 回鍋肉丼 ☆春雨サラダ ☆マスカットゼリー	ぶた肉 赤みそ ぎゅうにゅう アガー	こめ 油 さとう でんぶん 綠豆春雨 ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しいたけ ピーマン きゅうり 赤ビーマン もやし マスカットジュース	ほいこーらーど回鍋肉は、豚肉とキャベツを炒めて、甘辛く味付けする料理です。甘味は、甜麵醬という甘いみそ、辛味は、豆板醤という辛い調味料を使います。	610 kcal 21.1 g
16 木	○	ごはん・手作りなめたけ 魚の西京焼き・野菜のゆず酢あえ よしのじ 吉野汁	ぎゅうにゅう さわら 西京みそ もめん豆腐	こめ 三温糖 さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	えのきだけ しょうが はくさい にんじん ほうれん草 ゆず果汁 ねぎ だいこん しいたけ こまつな	西京焼きに使う「西京みそ」は、京都を中心に関西で作られる、塩分が低くて甘みのある白みそです。吉野汁は、本来は葛粉でとろみをつけますが、給食ではでんぶんを使います。	559 kcal 21.7 g
17 金	○	ハヤシライス ☆コーンフレークサラダ ☆いちごアイス	ぶた肉 ぎゅうにゅう	こめ 油 小麦粉 さとう コーンフレーク いちごアイス	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり	ハヤシライスは、肉と野菜をデミグラスソースで煮込んだソースをごはんにかけた料理です。コーンフレークサラダは、名前の通り、野菜サラダにコーンフレークを混ぜた料理です。	698 kcal 20.6 g
20 月	○	チキンライス スコッチプロス ☆スイートポテト	とり肉 ぎゅうにゅう ペー・コン ぶた肉 クリーム	こめ 油 じゃがいも 大葉 さつまいも バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ こまつな	スコッチプロスは、スコットランドの伝統的な料理です。大麦・野菜・肉・豆類などで作る、真だくさんのスープです。本場では羊の肉を使うそうですが、給食では豚肉を使います。	594 kcal 20.7 g
22 水	○	古代米の赤飯 ☆鶏の唐揚げ・☆ポテトサラダ ☆せんべい汁	ぎゅうにゅう とり肉	こめ 赤米 黒米 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう せんべい しらたき	しょうが にんにく にんじん きゅうり こまつな ねぎ ごぼう だいこん	今年度最後の給食は、卒業祝いのお赤飯と、6年生からのリクエストがあったおかずと汁物の献立にしました。6年生は卒業後も、しっかり食べて健康で元気に過ごしてください。	626 kcal 20.5 g

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月の ぶなしめじ・えのきだけ は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。