

3月予定こんだてひょう

☆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。

調布市立調和小学校

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金	○	チキンライス ポトフ ☆もちもちさつまドーナツ	とり肉 ぶた肉 牛乳 ウィナー 調整豆乳	こめ じゃがいも ホットケーキ ミックス粉 白玉粉 さとう さつまいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ ピーマン トマト セロリー キャベツ	2月・3月は、6年生からのリクエスト給食を実施しています。給食が、6年生の残り少ない小学校生活のよい思い出となることを願っています。	648 kcal 22.1 g
4月	○	☆砂糖揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 アガー	パン 油 グラニュー糖 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	6年生からはサラダのリクエストも多くありました。給食のサラダは、材料や味付けの違いでいろいろありますが、玉ねぎのすりおろしが入ったドレッシングを使ったサラダが人気があります。	553 kcal 21.5 g
5火	○	☆しょうゆラーメン ☆ジャンボ揚げぎょうざ ☆ピリ辛きゅうり	ぶた肉 牛乳 大豆	中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 こむぎこ 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 ねぎ いら きゅうり	今日は、すべて6年生からリクエストがあった献立です。ほかの学年でもとても人気がある献立です。ジャンボぎょうざは13cmもある大きなぎょうざの皮を使って作ります。	592 kcal 24.7 g
6水	○	鶏飯 ☆飢肥天 干切大根の和風サラダ	とり肉 油あげ 牛乳 とびうお とうふ みそ ひじき	こめ じゃがいも ごま油 さとう 黒砂糖 三温糖 でんぶん 油	しょうが ごぼう にんじん だいこん さやいんげん きゅうり もやし	飢肥天は宮崎県 日南市 飢肥地区の郷土料理です。飛び魚を使って作る甘めのさつま揚げです。干切大根は切干大根のことです。宮崎県は切干大根の一大産地です。	566 kcal 27.0 g
7木	○	☆梅若ごはん 豚汁 揚げだし豆腐野菜あん せとか	わかめ 牛乳 ぶた肉 みそ	こめ でんぶん さとう 油 じゃがいも こんにゃく	梅 にんじん 万能ねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ えのきたけ せとか	揚げだし豆腐は豆腐に片栗粉をまぶして一つずつ油で揚げます。外はカリッと、中は柔らかい豆腐の食感が楽しめます。野菜あんはかつおの厚削りでとっただしがきいています。	574 kcal 22.6 g
8金	○	キャロットライス ☆ハンバーグ☆ジャーマンポテト コーンクリームスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン とり肉 調整豆乳	こめ パン粉 さとう 油 じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー パセリ	ハンバーグはひき肉と玉ねぎのみじん切り、パン粉をよくこねて作ります。野菜をたくさん使ったごはんやおかずもしっかり食べましょう。	738 kcal 29.1 g
11月	○	☆ジャーチャー麺 ツナコーンサラダ ☆野菜チップス	ぶた肉 大豆 みそ 牛乳 ツナ	中華めん さとう 油 じゃがいも ごま油 でんぶん さつまいも	もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ キャベツ ピーマン コーン れんこん ねぎ	今日の野菜チップスはじゃがいも、さつまいも、れんこんの薄切りを油で揚げて作ります。薄く切ることと少しずつよく揚げることでパリパリのおいしいチップスになります。	663 kcal 26.4 g
12火	○	こぎつねごはん メルルーサの黄金焼き いもの子汁	とり肉 油あげ 牛乳 とり肉 メルルーサ とうふ	こめ さといも 油 こんにゃく さとう ノンエッグ マヨネーズ	しょうが にんじん ねぎ ぶなしめじ	黄金焼きはにんじん・マヨネーズ・しょうゆのソースをかけて、焼きます。焼きあがるととてもきれいな黄色いソースです。香りもよく食欲をそそります。	545 kcal 24.5 g
13水	○	パインパン サーモンのシチュー ハニーサラダ いちご	牛乳 さけ 調整豆乳	パインパン 油 じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし いちご	「ハニーサラダ」じゃがいもの干切を油で揚げてパリパリにしたものをトッピングしています。はちみつを使った甘いドレッシングをかけます。はちみつは英語でハニーといいます。	562 kcal 21.0 g
14木	○	☆家常豆腐丼 春雨スープ	ぶた肉 なまあげ みそ 牛乳	こめ ごま油 さとう でんぶん 緑豆春雨	にんじん だけのこ ねぎ しいたけ はくさい ピーマン にんにく しょうが もやし ほうれんそう	春雨は、緑豆からとれる でんぶんを原料にして作られる乾燥食品です。乾燥しているときは白っぽいのですが、お湯や水でもすとすと透明でつるつるした食感となります。	565 kcal 23.1 g
15金	○	チキンカレーライス 菜の花サラダ ☆フルーツポンチ	とり肉 牛乳 かんでん	こめ 油 じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 菜の花 だいこん ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 いちご レモン	菜の花は、香が旬の野菜で、花が咲く前のつぼみの状態を食用にします。春の野菜や山菜はあくが強く、苦さやえぐみをもつものもありますが、丁寧に料理をすることでおいしく食べられます。	701 kcal 19.9 g
18月	○	☆じゃこマヨトースト パンプキンシチュー ☆コーンフ레이크サラダ	ちりめんじゃこ 豆乳クリーム 牛乳 ベーコン ぶた肉 調整豆乳	パン 油 ノンエッグ マヨネーズ こむぎこ さとう コーンフ레이크	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ぶなしめじ かぼちゃ キャベツ もやし	じゃこは、いわしの稚魚（赤ちゃん）です。頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富です。成長期の小学生にはたくさん食べてほしい食材です。	674 kcal 23.5 g
19火	○	わかめごはん 枝豆サラダ けんちん汁 リザーブ 鮭フライ ☆とり肉のから揚げ	わかめ ぶた肉 とうふ さけ・とり肉	こめ こむぎこ パン粉 油 でんぶん さとう こんにゃく さといも	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	今日はリザーブ給食です。今回は主菜（おかず）の鮭フライととり肉のから揚げのどちらかを選びます。魚の油は血液をサラサラにするよい働きがあります。	
21木	○	桜の祝い寿司 豚のねぎみそ焼き 沢煮椀 いちごアイス	油あげ あなご 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	こめ さとう じゃがいも いちごアイス	しいたけ にんじん かんぴょう れんこん 梅漬け 絹さや ねぎ しょうが だけのこ だいこん	今年度最後の給食は、卒業と進級のお祝いの「桜の祝い寿司」です。桜の花の塩漬けを散らしています。6年生は卒業後も、しっかりと食べて、たくさん運動をして健康に過ごしてください。	590 kcal 24.1 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・えのきたけ 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。

\*今月の キャベツ は、調布市産地場野菜を使用する予定です。