

深大寺小学校
3月給食だより

目 標		ねんかん ら かえ はんせい 1年間を振り返って反省しよう	・ 楽しく仲良く食べられたか ・ 係りの仕事がきちんとできたか ・ 正しい食べ方ができたか					
日	お米	献立名		行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)
1 火		メキシカンパグェティ れんこんのサラダ ネットのパンケーキ		ブックメニュー 「ぼくはめい! たんてい」	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かまぼこ、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 あぶら、Egg、フルマチーズ、 こむぎこ、さとう、あぶら、 はちみつ	たまねぎ、にんじん、セロリー、 にんにく、しょうが、 かんぴょう、こまつな、 れんこん、きゅうり、 とうもろこし、かぼちゃ	704 kcal 24.1 g 27.4 g 1.9 g
2 水	ひとめめし 産地	うめしらす茶漬け がめ煮 (福岡県郷土料理) 青のり大豆		★リクエスト給食★ 「青のり大豆」	ぎゅうにゅう、しらす、とり、 だいす、あおりのり	おこめ、さといも、こんにゃく、 あぶら、さとう、かたくりこ、 あげあぶら	うめみづば、ごぼう、にんじん、 だいこん、たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	578 kcal 22.3 g 16.7 g 2.2 g
3 木	こしひかり 産地	菜の花寿司 鶏の唐揚げ ほうれん草のお吸い物 ひなあられ		3月3日 ひなまつり ★リクエスト給食★ 「鶏のから揚げ」	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、かまぼこ、のり、 とり、 かに	おこめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 あげあぶら、ひなあられ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 かんぴょう、なのはな、 べにしょうが、にんにく、 しょうが、ほうれんそう	666 kcal 26.9 g 27.5 g 3.2 g
4 金		ナン キーマカレー ツナと大豆のサラダ おかしな目玉焼き (牛乳かん)		きゃべつ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、チーズ、マグロ、 だいす、かんてん	ナン、あぶら、あげ、バター、 こむぎこ、はちみつ、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、 トマト、しょうが、にんにく、 グリーンピース、キャベツ、 ピーマン、おうとう	588 kcal 24.1 g 24.9 g 2.5 g
7 月	ななつぼし 産地	ごはん 黒毛和牛入りハンバーグ オニオンドレッシングサラダ あしたばのスープ・くだもの (しらぬい)		★リクエスト給食★ 「黒毛和牛」	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく、とうにゅう、 とり、 かに	おこめ、あぶら、パンこ、 かたくりこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんにく、しめじ、 えのき、キャベツ、はくさい、 こまつな、にんじん、 とうもろこし、レモン、 あしたば、ねぎ	583 kcal 24.0 g 19.9 g 2.3 g
8 火	ふさひ 産地	うなぎのひつまぶし 大根とじゃこの浅漬け じゃがいももち		★リクエスト給食★ 「うなぎのひつまぶし」	ぎゅうにゅう、うなぎ、のり、 こび、じゃこ	おこめ、さとう、さとう、 じゃがいも、かたくりこ、 あげあぶら	みつば、だいこん、にんじん、 きゅうり	591 kcal 21.4 g 18.5 g 2.4 g
9 水		2色揚げパン (きな粉・シュガー) 白菜のクリーム煮 ポパイサラダ		★リクエスト給食★ 「2色揚げパン」	ぎゅうにゅう、きなこ、 とり、 なまクリーム	あげあぶら、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	はくさい、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ほうれんそう、 とうもろこし、キャベツ	530 kcal 18.5 g 27.9 g 2.2 g
10 木	青森県産 産地	ごはん イカメンチ (青森県郷土料理) 人参のたらこ和え (青森県郷土料理) せんべい汁 (青森県郷土料理)		【6年家庭科】 くふうしよう おいしい食事	ぎゅうにゅう、いかすりみ、 いかけ、ぶたにく、たらこ、 とり、 あぶらあげ	おこめ、かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、あぶら、しらたき、 せんべい、さといも	とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、だいこん、ねぎ	562 kcal 23.7 g 19.5 g 1.8 g
11 金	こしひかり 産地	ごはん 鰯のピリ辛焼き 春きゃべつの磯香和え 若竹汁・くだもの (いちご)		ギョギョギョ デー	ぎゅうにゅう、さわか、 しろみそ、あおりのり、のり、 かつお、わかめ	おこめ、さとう、こま、こまあぶら	ねぎ、にんにく、しょうが、 はるキャベツ、もやし、 にんじん、しんじけのこ、 いちご	513 kcal 24.4 g 16.0 g 2.4 g
14 月	こしひかり 産地	チンジャオロースーパ チンゲン菜の中華風スープ 白玉サイダーボンチ		★リクエスト給食★ 「白玉サイダーボンチ」	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とり、 わかめ	おこめ、あぶら、かたくりこ、 こまあぶら、しらたま、さとう	たまねぎ、たけのこ、もやし、 ピーマン、パプリカ、にんにく、 しょうが、にんじん、 チンゲンツァイ、ねぎ、みかん、 もも	649 kcal 21.3 g 17.8 g 2.2 g
15 火		ピタパン ケバフ風チキン トマト入りフレンチサラダ ひよこ豆入りポテトチャウダー		5G活用トマト ※詳細は裏面	ぎゅうにゅう、とり、 ぶたにく、 なまクリーム	パン、さとう、Egg、フルマチーズ、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ、 バター	レモン、たまねぎ、にんにく、 パセリ、キャベツ、にんじん、 はくさい、とうもろこし、 トマト、マッシュルーム	581 kcal 30.0 g 25.6 g 2.5 g
16 水		願いごとラーメン ジャンボ揚げ餃子 大豆もやしのナムル いちごアイス		★リクエスト給食★ 「ラーメン」	ぎゅうにゅう、ナルト、のり、 ぶたにく、ぶたにく、 アイスクリーム	ちゅうかめん、ラード、 こまあぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、あげあぶら、 さとう、こま	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、 キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、 にんじん、だいすもやし、 はくさい	658 kcal 26.9 g 27.1 g 3.3 g
17 木	佐賀県産 産地	ごはん 鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁		二もにもの日	ぎゅうにゅう、とり、 しらす、あかみそ、とり、 こうやどろ、わかめ、 あぶらあげ、しろみそ	おこめ、こまあぶら、さとう、 こまあぶら、さといも、 こんにゃく、かたくりこ	にんじん、にら、だいこん、 しいたけ、グリーンピース、 かぼちゃ、たまねぎ	593 kcal 23.1 g 18.7 g 2.8 g
18 金	あきたこ 産地	ひじきごはん 鶏つくね焼 小松菜の梅和え 豆乳みそ汁		こまつな はくさい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひじき、あぶらあげ、だいす、 とり、 とうふ、かつお、 とうにゅう	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	にんじん、いんげん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、はくさい、うめ、 だいこん、えのき、しいたけ、 あさつき	545 kcal 25.1 g 18.9 g 2.8 g
22 火	あきたこ 産地	わかめごはん じゃが芋のうま煮 わかめと豆腐の味噌汁 くだもの (清見オレンジ)		じゃがいも 清見オレンジ	ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、さつまあげ、 わかめ、とうふ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 こまつな、えのき、ねぎ、 きよみオレンジ	517 kcal 20.1 g 12.4 g 2.5 g
23 水	こしひかり 産地	【みんないっしょ】 ・ 木島平村のきのこのピラフ ・ ツナとコーンのサラダ ・ いちご 【えらぶたべもの】 ・ クリスピーチキン ・ エビフライ 【えらぶのみもの】 ・ ジョアマスケット ・ オレンジジュース		リザーブ リザーブ給食	ジョア、とり、 ベーコン、 エビ、マグロ	おこめ、あぶら、マーガリン、 こむぎこ、かたくりこ、 コーンフレーク、あぶら、 パンこ、あげあぶら、さとう	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 えのき、しめじ、にんにく、 キャベツ、こまつな、パプリカ、 とうもろこし、えだまめ、いちご	607 kcal 21.1 g 20.3 g 2.0 g

※姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・なめこ」です。

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。