

# 3月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	金	～Bookメニュー～ 野菜どっさりカレー	中華ドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米), 油, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, 有塩バター, 三温糖, ごま油, ごま(いり), 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, チャツネ, しょうが, れんこん, ごぼう, かぼちゃ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰(ホ), ブルーベリー(ジャム)	720 kcal 19.8 g 26.2 g 108.3 g
4	月	ちらしずし	さわらのバター醤油焼き 野菜の一味風味 果物	牛乳	牛乳, 凍り豆腐 せん切り, 油揚げ, きざみのり, さわら	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 白ごま(いり), 油, 有塩バター	れんこん, 干し椎茸, にんじん, たけのこ(ゆで), さやえんどう, にんにく(りん茎), こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし缶詰(ホ), いちご 2L	588 kcal 27.1 g 19.1 g 80.3 g
5	火	★ガーリックトースト	チリビーンズ にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン, 有塩バター, じゃがいも, 油, 上白糖, オリーブ油	にんにく(りん茎), パセリ, 玉葱, にんじん, トマトフォンデュ, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん	581 kcal 24.6 g 21.9 g 83.6 g
6	水	ごはん	★五目肉じゃが ★ボン酢ドレッシングサラダ 果物	牛乳	牛乳, 豚肉, 油揚げ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油, ごま(いり)	玉葱, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), もやし, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく(りん茎), りんご 36玉	586 kcal 20.2 g 14.6 g 102.8 g
7	木	★スパゲティ・ミートソース	★じゃがいものハニーサラダ ★チョコレートケーキ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 大豆(国産・乾), 絹ごし豆腐, 豆乳	スパゲティ ハーフ, 油, 薄力粉, 上白糖, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ, 粉砂糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), しょうが, にんにく(りん茎), トマト缶詰(ダイス), にんじん, きゅうり, キャベツ	675 kcal 23.8 g 21.1 g 102.4 g
8	金	ごはん	かきたま汁 ★さけのちゃんちゃん焼き こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳, さけ, 絹ごし豆腐, たまご, 冷凍わかめ	水稲穀粒(精白米), 有塩バター, 白ごま(いり), かたくり粉, 糸こんにゃく, 白ごま(いり), 油, 上白糖	しょうが, キャベツ, 玉葱, もやし, にんじん, にんじん, エリンギ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	596 kcal 27.7 g 20.3 g 80.0 g
11	月	★麻婆丼	★ワンタンスープ ★カップチーズケーキ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 絹ごし豆腐, たまご, ヨーグルト(全脂無糖), クリームチーズ	水稲穀粒(精白米), 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, ワンタンの皮, 薄力粉	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, たけのこ(ゆで), にんじん, 干し椎茸, しょうが, たら, はくさい, もやし, ねぎ, こまつな, レモン(果汁, 生)	638 kcal 24.8 g 22.7 g 89.5 g
12	火	ごはん	みそ汁 ★ハンバーグ 野菜のピリ辛和え	牛乳	牛乳, 豚肉, たまご, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), パン粉(生), 油	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, もやし, とうもろこし缶詰(ホ), だいこん, えのきたけ, ねぎ	588 kcal 24.8 g 18.4 g 87.2 g
13	水	★みそラーメン	ゴマ焼きししゃも 果物	牛乳	牛乳, 鶏肉ひき肉, カットわかめ, ししゃも(生干し)	むし中華めん(油付き), ごま油, 白ごま, 油	にんじん, もやし, 干し椎茸, ねぎ, とうもろこし缶詰(ホ), ほうれんそう, にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, デコポン	577 kcal 29.4 g 18.0 g 77.2 g
14	木	ごはん	けんちん汁 ★鯖のみそ煮 青菜の磯和え	牛乳	牛乳, 木綿豆腐, 鶏肉, まさば, きざみのり	水稲穀粒(精白米), 板こんにゃく, 三温糖, 白ごま(いり), 上白糖	だいこん, ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ	591 kcal 27.6 g 18.2 g 80.6 g
15	金	★きなこ揚げパン	チキンポトフ 果物	牛乳	牛乳, きな粉(大豆), 鶏肉, いんげんまめ(乾)	ミルクパン, 炒め油, 上白糖, グラニュー糖, 油, じゃがいも, マカロニス・パゲッティ	にんにく(りん茎), にんじん, キャベツ, 玉葱, ぶなしめじ, しょうが, こまつな, いちご 2L	588 kcal 22.5 g 23.1 g 79.9 g
18	月	★キムチチャーハン	★ジャンボ揚げ餃子 ★サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳, 豚肉	水稲穀粒(精白米), 油, ごま油, ぎょうざの皮, 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬), 青ピーマン, たら, キャベツ, みかん缶(果肉のみ), 黄桃(缶詰果肉) ダイス, バインアップル(缶詰), レモン(果汁, 生)	644 kcal 20.2 g 20.6 g 97.1 g
19	火	～6年生最後の給食～ ★わかめごはん	★豚汁 ★から揚げ 和風コーンサラダ	牛乳	牛乳, わかめごはんの素, 鶏肉, 豚肉, 木綿豆腐, そうだがつお	水稲穀粒(精白米), 三温糖, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, じゃがいも, 板こんにゃく, ごま油, 上白糖	しょうが, にんにく(りん茎), だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, とうもろこし缶詰(ホ), 玉葱	670 kcal 27.2 g 25.8 g 85.4 g
22	金	ごはん	ニラ玉スープ さばの香味焼き 野菜のちりめん和え	牛乳	牛乳, まさば, ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, たまご	水稲穀粒(精白米), 白ごま(すり), 白ごま(いり), ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく(りん茎), ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, たら	631 kcal 34.8 g 22.6 g 74.3 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※★マークは、6年生のリクエストメニューです。 ※3月8日は、3年生は校外学習のため給食がありません。

※3月25日は給食はありません。

～学校はカラッポにならない～

作者:田島征三

出版社:現代企画室

牛乳  
野菜どっさりカレー  
中華ドレッシングサラダ  
ブルーベリーヨーグルト



通っていた小学校が閉校になった次の日、最後の在校生ユウキ・ユカ・ケンタは学校の畑が気になって行って見た。カラッポになったはずの校舎には、いろいろなオバケや生きものたちがいて、とっても賑やかだった。田島征三が、かつて鉢集落で真田小学校に通っていた村人たちに話を聞き、学校を愛する集落の想いが表現されたストーリー。今ではすっかり人気者になった美術館の守り主で、学校を訪れた人の笑い声やおしゃべりを食べて暮らしているオバケ「トペラト」が誕生。「絵本と木の実の美術館は、いつまでも学校で有り続ける」田島征三が想い描いた、美術館の出発点とも言える物語です。

絵本と木の実の美術館ホームページより