



3月 こんだてよていひょう

平成23年2月28日
江戸川区立第三松江小学校

日	曜日	牛乳	献立名	(赤) 血や肉になるもの	(黄) 熱や力になるもの	(緑) 体の調子を整える
1	火	○	シーフードピザトーストサンド あげパン インドふうい アップルかんてん	ぎゅうにゅう イカ ツナ きなこ ぶたにく チーズ	パン さとう あぶら マーガリン	にんじん たまねぎ ｺﾝｸ たけのこ マッシュルーム
2	水	○	ちらしずし はんぺんのすましじる ちゃんむし ひなまつり3しよくしらたま	ぎゅうにゅう はんぺん たまご とりにく えび	こめ むぎ しらたまご あぶら ごま さとう	しいたけ にんじん ねぎ エノキダケ かんぴょう
3	木	○	ゆかりとわかめごはん さかなのしおやき ちくわのカレーあげ がんもどきのにももの ブロッコリー やさいとこんにゃくのふくめに ミニトマト みかん	ぎゅうにゅう がんもどき しゃけ たまご わかめ ちりめんじゃこ ちくわ	こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう ブロッコリー ミニトマト しそ みかん
4	金	○	シーフードカレーライス コーンサラダ はくさいスープ いよかん	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ あさり チーズ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	キャベツ にんじん ｺﾝｸ たまねぎ きゅうり ｴﾅ
7	月	○	ちゅうかふうだきこみごはん ごほうのからあげ こまつなサラダ たまごとあおなのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ たまご ツナ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶん もちごめ	チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ ｼｮｶﾞ ごぼう しいたけ
8	火	○	てづくりオニオンセサミパン りんご ポークシチュー ベーコンきのこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら	しめじ マッシュルーム キャベツ たまねぎ ｺﾝｸ
9	水	○	ごはん てづくりかつおでんぶ さばのみそに ぶどうまめ おひたし むらくもじる せとか(かんきつ類)	ぎゅうにゅう さば みそ だいず かつおぶし たまご	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ぶ ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ねぎ せとか しょうが
10	木	○	こまつなペペロンチーノスパゲティ エノキダケのサラダ レンズまめのスープ てづくりこまつなロール	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ たまご チーズ ちりめんじゃこ	スパゲティ じゃがいも こむぎこ バター ごま さとう あぶら	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし コーン トマト パセリ
11	金	○	うめじゃこチャーハン ごまドレサラダ とりにくのレモンじょうゆ ちゅうかふうとうふスープ はるみ(かぼ類)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ たまご ちりめんじゃこ くらげ	こめ むぎ だとう ごま あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり うめ レモン もやし はるみ
14	月	○	シーフードトマトピラフ レバーとだいずとポテトのマリアナソース ペイザンヌスープ はるか(かんきつ類)	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ だいず レバー ツナ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ しょうが はるか
15	火	○	こまつなやきそば キムチとたまごのスープ キャラメルポテト かわちばんかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なまクリーム	ちゅうかめん さつまいも アーモンド ごま あぶら	たけのこ たまねぎ ねぎ もやし みつば にんじん
16	水	○	なのはなごはん さばのあげづけ ごまあえ きのこのみそじる はるみ	ぎゅうにゅう たまご さば みそ	こめ むぎ でんぶん ごま さといも さとう	ほうれんそう にんじん しめじ しいたけ もやし
17	木	○	てづくりツナマヨネーズパン りんご ポークビーンズ ごぼうチップサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ツナ	こむぎこ じゃがいも ごま バター あぶら	キャベツ たまねぎ ｺﾝｸ ごぼう にんじん りんご
18	金	○	みそカツどん こまつなとちくわのあえもの すましじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ちくわ	こめ むぎ こむぎこ パンコ さとう あぶら	にんじん キャベツ ねぎ もやし ｺﾝｸ オレンジ
22	火	○	みそラーメン こまつなにくまん あおのりふうみフレンチさといも フルーツもりあわせ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり	ちゅうかめん こむぎこ さとう さといも あぶら ごま ラード	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ もやし ｺﾝｸ ｼｮｶﾞ
23	水	○	せきはん とりにくのごまみそでんがく なのはなあえ きゅうりごま ゆばのすましじる こまつなとクリームチーズのケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ クリームチーズ たまご	もちごめ さとう ごま こむぎこ バター くるみ	ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり もやし なばな ねぎ キャベツ

物質購入等の都合により献立を変更することもあります

今月の平均エネルギー 701キロカロリー たんぱく質27.3グラム

<今月の給食目標>

楽しい会食に
しましょう。

* 3日(木)は、桃の節句といわれ、白酒、ひしもちなどでお祝いをします。給食では1日早いのですが、2日(水)にちらしずしとひしもちの3色をイメージしたきれいな3色のひなまつり白玉でお祝いをしたいと思います。桃色の白玉はいちご、緑色は抹茶で作ります。

* 3日(木)は、お別れ給食です。給食室でお弁当をつくりまします。はし、お弁当を入れるポリ袋を持ってくるように。

* 23日(水)は、6年生の卒業をお祝いしてお赤飯です。日本では昔からお祝い事があると、お赤飯を作る風習があります。6年生にとって小学校最後の、心に残る給食となりますように・・・。

* 地産産の小松菜・・・2日(水) 7日(月) 10日(木) 11日(金) 15日(火) 16日(水) 18日(金) 22日(火)

23日(水)に使う小松菜は江戸川区内で栽培されたものを使います。新鮮で栄養もたっぷり、おいしですよ。

