



# 28年3月のこんだてひょう

香山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	2347- たんぱく質 食塩相当量
1 火	おやごどん	○	じゃがいものおどしも だいごんのゆかりあえ	牛乳、鶏ささ肉、さると、たまご、刺身のり、わかめ(乾燥)	米、上白糖、じゃがいも	五原、干し椎茸、糸あつぱ、ごまつゆ、だいごん菜、だいごん、ゆくさい	鶏、本おひん、しょうゆ、ゆずり酢、白みそ、ゆかり粉	639 kcal 24.8 g 3.4 g
2 水	ごぼん だいごん菜のソフトあしかけ	○	鶏卵豆腐(はいごどうふ) もやしのかうみあえ	牛乳、鶏皮肉、糸かつお、木綿豆腐、豚ひき肉	米、いりごま(白)、三温糖、サラダ油、でんぷん、ごま油	たけのこ(水浸)、にんじん、おぼろ、干し椎茸、にんにく、しょうが、トマト缶(ホール)、せりり、もやし	鶏、本おひん、しょうゆ、酒のつめ、天塩、塩、鶏がら、白ごしょう	637 kcal 26.4 g 1.6 g
3 木	ちやしやし ゆきまつりこんだて	○	あられぼんべんのすまし汁 三食せりー	牛乳、刺身のり、鶏ひき肉、たまご、わかめ(乾燥)、ぼんべん、お茶葉	米、上白糖、三温糖、サラダ油	かんぴょう(乾)、にんじん、干し椎茸、れんこん、しょうが、おぼろ、ごまつゆ、えのきたけ、だいごん、おぼろ、しょうゆ	鶏、本おひん、しょうゆ、ゆずり酢、お茶葉、おワイン	657 kcal 25.1 g 3.2 g
4 金	スパゲテリムソース	○	コールスローサラダ オニオンソース	牛乳、鶏ささ(皮なし)、豚こまベーコン、おたまえび	サラダ油、バター、小麦粉、オリーブ油、スバゲティ、上白糖	にんにく、五原、にんじん、しめじ、しょうが、パセリ、キャベツ、どうもろこし(細切)、セロリ	白ワイン、鶏がら、ペイリーフ、天塩、白ごしょう、りんご酢	661 kcal 24.3 g 2.6 g
7 月	ハヤシライス	○	コーンサラダ 黒糖(色おみオレシ)	牛乳、鶏ささ、生クリーム	米、サラダ油、三温糖、バター、小麦粉、上白糖	しょうが、五原、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、パセリ、グリーンピース、キャベツ、せりり、ホールコーン、オレシ	白ワイン、白ごしょう、ペイリーフ、トマトジュース、パセリ、黒糖、魚がら、天塩、ごしょう	663 kcal 20.8 g 1.6 g
8 火	ごぼん	○	白身魚とししゃもの 二色あけ わふうサラダ 白濁とごまつゆのすまし汁	牛乳、ホキ、たまご、おのり、ししゃも、わかめ(乾燥)	小麦粉、でんぷん、サラダ油、でん粉、ごま油、上白糖	せりり、にんじん、だいごん、えのきたけ、白濁、ごまつゆ	白ワイン、ごしょう、鶏、天塩、しょうゆ、白ごしょう、からし粉)、ゆずり酢	642 kcal 25.2 g 1.2 g
9 水	とりごぼん	○	さつまいものおどし汁 ごまあえ	牛乳、だし昆布、鶏ささ(皮なし)、豚こま肉、塩漬け	米、サラダ油、三温糖、さつまいも、いりごま	干し椎茸、にんじん、ごぼう、しょうが、だいごん、おぼろ、ごまつゆ、もやし	鶏、しょうゆ、ゆずり酢、お茶葉、天塩、お	611 kcal 23.7 g 2.2 g
10 木	長崎ちゃんぽんメン	○	中華揚げ揚げサラダ スイートポテト	牛乳、鶏ささ、わかめ、おたまえび、さつまいも、生クリーム	中華めん、ごま油、サラダ油、ワタシ皮、いりごま、さつまいも、上白糖、バター	にんにく、しょうが、せくらげ(乾)、にんじん、五原、キャベツ、にら、おぼろ、おぼろ、せりり、もやし	おつ揚げ、鶏がら、鶏皮、塩、天塩、白ごしょう、しょうゆ、鶏がら油、本おひん	632 kcal 22.2 g 1.4 g
11 金	ゆかりごぼん	○	生揚げの肉づめ煮 ごぼうのサラダ 揚げ(かきじも)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、たまご、わかめ(乾燥)、ししゃ	米、三温糖、マヨネーズ、塩こんやく	おぼろ、干し椎茸、しょうが、にんじん、ごぼう、せりり、キャベツ、だいごん、おぼろ	ゆかり粉、天塩、しょうゆ、塩、おひん、コンショウ、からし、ゆずり酢、鶏がら、白みそ、お茶葉	654 kcal 26.0 g 2.8 g
14 月	カレーライス	○	ビーンズサラダ 黒糖(色おみオレシ)	牛乳、鶏ささ、大豆(固形、乾)	米、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、トマトピューレ、りんご酢(ジャム)、キャベツ、せりり、五原、色おみオレシ	ワイン、カレー、天塩、ごしょう、ソース、しょうゆ、グロース、ペイリーフ、魚がら、鶏、ごしょう	725 kcal 23.3 g 2.6 g
15 火	江戸甘味噌の バタートースト	○	白煮と肉だんごのスープ ヨーグルトいちごソース	牛乳、甘みそ、豚ひき肉、たまご、ヨーグルト	五原クパン、バター、マーガリン、上白糖、いりごま(白)、でんぷん、おぼろ、ごま	おぼろ、しょうが、ゆくさい、にら、にんじん、干し椎茸、いちごジャム	天塩、しょうゆ、鶏皮、ごしょう、塩、魚がら	646 kcal 24.8 g 3.0 g
16 水	シーフードピラフ	○	パイクトポテト キャベツとコーンのスープ	牛乳、わかめ、おたまえび、ベーコン、ピザチーズ、豚こま	米、バター、サラダ油、じゃがいも	五原、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、グリーンピース、パセリ、キャベツ、しょうが、セロリ	パセリ、白ワイン、白ごしょう、鶏皮、魚がら、ペイリーフ(乾)	636 kcal 24.1 g 3.3 g
17 木	かきだまうどん	○	わかめのサラダ 牡丹もち(厚だま)	牛乳、鶏ささ肉、塩漬け、たまご、わかめ、おたまえび(乾)	サラダ油、うどん、ごま油、いりごま(白)、もち米、三温糖	にんじん、おぼろ、ごまつゆ、だいごん、せりり、おぼろ	だし昆布、ゆずり酢、塩、おひん、天塩、しょうゆ、鶏、ごしょう	624 kcal 22.3 g 2.3 g
18 金	ごぼん ★おかし給食 給食室でお弁当を作り出す	ショア	とり肉のからあげ たまごやせ せんぴら ピクルス	鶏もも肉、揚げ粉、たまご、さつまいも	米、いりごま(黒)、でんぷん、サラダ油、上白糖、つきこんやく、ごま	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいごん、せりり、ミニトマト	しょうゆ、塩、七味唐辛子、白ワイン、りんご酢、天塩、ペイリーフ、だし昆布、ゆずり酢	681 kcal 24.9 g 1.7 g
22 火	おどろパン	○	ハンバーグのからあげ かきじも にんじんのグラーセ 黒糖(色おみオレシ)	牛乳、豚ひき肉、おから、たまご、生クリーム	フドウパン、パン粉(生)、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、上白糖、塩漬けバター	五原、おぼろ、にんじん、セロリ、しょうが、パセリ、おぼろ	天塩、ごしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、白ワイン、お塩ソース、鶏がら	694 kcal 26.3 g 3.0 g
23 水	お赤飯 (ごぼん) ★卒業お祝い献立	○	さわらの塩漬け 七福(しちふく)ごま すまし汁	牛乳、ささげ、ぼんべん、わかめ、さわか、塩漬け	もち米、米、いりごま(黒)、三温糖、しらす、ごま油	ごまつゆ、せりり、にんじん、干し椎茸、お干大根、れんこん	ゆずり酢、天塩、しょうゆ、塩、お茶葉、本おひん、だし昆布、お	626 kcal 27.2 g 3.2 g



## 給食について一口メモ



3月3日(木)は、ひな祭りなので、ちらし寿司にしました。ひし餅をイメージした3色ゼリーは、抹茶と牛乳、アセロラのジュースを使って3色にします。10日(木)のチャンポン麺は、ちょっと太めの麺で作ります。スープは、豚骨と鶏がらから作ります。15日(火)の江戸甘味噌は、以前にもご紹介しましたが、大豆に麹をたっぷり入れて発酵させた物で、東京産です。17日(木)は、春の彼岸の入りです。お萩と牡丹もちは、同じものですが、春の彼岸のころには、牡丹の花が咲くこともあって、牡丹もち、秋は萩の花が咲くことから、お萩と言うようです。18日(金)は、なかよし給食です。給食室で作ったお弁当を各自持って、教室を移動し、いつもと違うお友達と給食を食べます。23日(水)は、今年度最後の給食で、卒業お祝い献立です。昔は、祝い事に赤米を炊いたそうですが、その後、ささげや小豆には、魔除けの効果があるとされ、節句や祝い事には、必ず使われたそうです。祝儀として広まったのは、室町時代で、庶民の間に広まったのは江戸時代だそうです。お赤飯は人生の節目に食べられてきた食事です。

