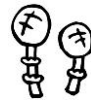


# れいわ4ねんど 3がつ こんだてひょう



さいたましりつだいとうしょうがっこう

家庭数















3月の献立より

今年度の給食は、3月17日(金)が最終日です。1年間ありがとうございました。



今年度も残すところ、あとわずかとなりました。6年生にとっては、大東小で食べる給食も残りわずかということもあり、今月は大東小で人気のメニューや、門出にふさわしいお祝いメニュー、リクエスト給食などを取り入れました。最後まで楽しみながら食べてください。今月は、関東地方の郷土料理を紹介します。

にち(よう)	カトラリー	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	ねつりようkcal	アレルギー食材
1(水)		ほたてとエリンギの炊き込みご飯①		ニギス磯辺米粉フライ② 豚汁	精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、こんにやく じゃがいも	牛乳、ほたて貝① 油揚げ、ぶた肉 ニギス磯辺米粉フライ②、とうふ	エリンギ、にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、こまつな	666 30.0	ほたて貝① ニギス磯辺米粉フライ②
<p>「ほたてとエリンギの炊き込みご飯」は、ほぐしたほたてと角切りのほたてが入っています。ほたてとエリンギのうま味が感じられるご飯です。</p>									
2(木)		京風五目たぬきうどん(うどん)		二色天ぷら① 笹かまぼこ、さつまいも 即席漬け	うどん、なたね油 さんおんとうこむぎこ 三温糖、小麦粉① でん粉、さつまいも	牛乳、とり肉 油揚げ、ちくわ 笹かまぼこ	にんじん、しいたけ、ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり	580 25.0	こむぎこ小麦粉①
<p>京都では、短冊状に切った油揚げがたくさんのおんかけのうどんを「たぬきうどん」と呼びます。本来は油揚げとねぎのシンプルなおうどんですが、給食なので具をたくさん入れて五目にしました。</p>									
3(金)		ひな寿司①		さわらの西京焼き 菜の花のからし和え 桜もち②	精白米、米粒麦、三温糖 ごま①、桜もち②	牛乳、えび① たまご①、さわら	にんじん、しいたけ、かんぴょう れんこん、さやえんどう キャベツ、菜の花、もやし	649 24.5	えび① たまご① ごま① 桜もち②
<p>「ひなまつり」献立です。女の子の成長を祝い、これからも健康で暮らせるように願う日です。メニューはきれいな彩りの「ひな寿司」と、春を感じさせる「菜の花のからし和え」、デザートは春の和菓子「桜もち」にしました。</p>									
6(月)		ハムのピラフ		とりにくしお鶏肉の塩から揚げ ABCスープ①	精白米、米粒麦 オリーブ油、マカロニ① なたね油、でん粉	牛乳、とり肉 ボンレスハム ベーコン	にんじん、マッシュルーム こまつな、キャベツ、とうもろこし しょうが、たまねぎ、セロリー	633 26.2	マカロニ①
<p>今日の献立は、給食週間で5年生が考えてくれた献立です。鶏の塩から揚げは、12月にラッキーベジタブルの当たった1年4組さん、ABCスープは3年1組さんのリクエストです。</p>									
7(火)		ポークカレー① レー(麦ご飯)		手作り福神漬け カップdeヤクルト②	精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、バター① 小麦粉①、じゃがいも	牛乳、ぶた肉 スキムミルク① チーズ①、カップdeヤクルト②	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、トマト、りんご、きゅうり だいこん、れんこん	664 24.1	バター① スキムミルク① チーズ① こむぎこ小麦粉① カップdeヤクルト②
<p>ご飯料理で一番人気のあるカレーです。なかでも人気のポークカレーにしました。今回も調理員さん手作りのルーで、丁寧に作ってくれました。ご飯と一緒に食べましょう。</p>									
8(水)		いちご揚げパン(コッペパン)		豆腐のスープ煮① ツナサラダ	コッペパン、なたね油 でん粉、さんおんとう きび糖	牛乳、とり肉 とうふ、ほたて貝① ツナ	たまねぎ、にんじん、かぶ チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし だいこん	633 27.3	ほたて貝①
<p>いちご揚げパンは、12月にラッキーベジタブルの当たった1年2組さんからのリクエストです。いちご味の甘い揚げパンは、たくさんの人からリクエストをもらっています。</p>									

9(木)		むぎはん 麦ご飯 さいくになつとう 彩の国納豆	にく 肉じゃが ごまあえ①	せいはいまい こめつむぎ さんおんとう 精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、しらたき ごま①、じゃがいも	ぎゅうにゅう にく 牛乳、ぶた肉 なまあ なつとう 生揚げ、納豆	にんじん、たまねぎ、グリーンピース こまつな、キャベツ、もやし	659 26.9	ごま①
 <p>さいたまけんさん だいず つか おおつが なつとう 埼玉県産の大豆を使った大粒の納豆は、ご飯によく合います。定番の肉じゃがはやさしい甘さと食材のうま味が感じられます。</p>								
10(金)		ふかがわ 深川めし ①	たつたあ たらの竜田揚げ いもち汁	せいはいまい こめつむぎ さんおんとう 精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、でん粉、こんにやく ごま油、じゃがいも	ぎゅうにゅう にく 牛乳、とり肉 あさり①、油揚げ たら	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、こまつな	668 32.5	あさり①
 <p>ふかがわ とうきょう と きょうど りょうり 「深川めし」は、東京都の郷土料理です。東京の深川で採れたあさりなどの貝を野菜と一緒に煮込んで、米と一緒に炊き込んだものです。いもちは、ラッキーベジタブルが当たった1年4組さんからリクエストをいただきました。</p>								
13(月)		ぎゅう 牛めし	おけ て や 鮭の照り焼き みそけんちん汁	せいはいまい こめつむぎ さんおんとう 精白米、米粒麦、三温糖 きび糖、なたね油 じゃがいも、こんにやく	ぎゅうにゅう にく 牛乳、ぎゅう肉 さけ、とうふ	たまねぎ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、こまつな	621 30.2	
 <p>ぎゅう さく ねんど きゅうしやく だいこうひょう 牛めしは、昨年度の給食で大好評でした。今年度もたくさんのリクエストをいただきました。福島県古賀市の学校給食では、人気の料理です。</p>								
14(火)		ツイストパ ン	マカロニのクリーム煮① コーンサラダ いちご①	ツイストパン、なたね油、バター① でん粉、小麦粉① じゃがいも、三温糖、マカロニ①	ぎゅうにゅう にく 牛乳①、とり肉 ベーコン、チーズ① しろ いんげん 豆	しめじ、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ とうもろこし、いちご①	629 22.5	ぎゅうにゅう 牛乳① チーズ① バター① 小麦粉① マカロニ① いちご①
 <p>た ごた えのあるマカロニが入った「マカロニのクリーム煮」は手作りのルウと白花豆のペーストが入っていて、クリーミーな味わいです。果物は、人気のいちごです。</p>								
15(水)		もずく丼 むぎはん (麦ご飯)	スマイルポテ レモン和え	せいはいまい こめつむぎ さんおんとう 精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、でん粉 ごま油、スマイルポテ	ぎゅうにゅう にく 牛乳、ぶた肉 もずく	たまねぎ、にんじん、しょうが さやいんげん、とうもろこし キャベツ、きゅうり、レモン	635 20.8	
 <p>もずくたっぷりのもずく丼は、甘みのある味付けでご飯が進みます。スマイルポテは、12月にラッキーベジタブルが当たった3年1組さんからのリクエストです。</p>								
16(木)		むぎはん 麦ご飯	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ①	せいはいまい こめつむぎ さんおんとう 精白米、米粒麦、三温糖 なたね油、ごま油 でん粉、はるさめ、ごま①	ぎゅうにゅう にく 牛乳、ぶた肉 とうふ	たまねぎ、たけのこ、にんじん しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ だいこん、きゅうり、こまつな	615 26.2	ごま①
 <p>ていばん まーぼーどう ふ た から み 定番の麻婆豆腐です。食べやすいように、辛味をおさえてマイルドな味にしました。春雨サラダは、人気のあるサラダのひとつです。</p>								
17(金)		せきはん 赤飯 ごま塩①	えびフライ② やさい 野菜のうま煮① いちごクレープ②	せいはいまい こめ あずき 精白米、もち米、小豆 なたね油、じゃがいも、ごま① こんにやく、三温糖、クレープ②	ぎゅうにゅう にく 牛乳、とり肉 えびフライ② なまあ 生揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ、さやいんげん	688 23.3	えびフライ② ごま① クレープ②
 <p>こんねん ど さいご きゅうしやく 今年度最後の給食は、「おめでと」の気持ちを込めた赤飯と、えびフライにしました。デザートは、お祝いのいちごクレープです。新しい学年や学校になっても、元気に過ごしてくださいね。</p>								

※都合により食材料を変更することがありますので、御了承ください。アレルギーは、①は除去、②は代替です。