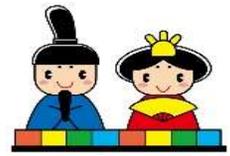


3がつ こんだてひょう



令和4年度



流山市立江戸川台小学校

| 日にち | おはしの日 | こんだてめい | | あか | みどり | きいろ | エネルギー (kcal) | たんぱくしつ(g) |
|-----|-------|--|--|---|---|---|--------------|---------------------|
| | | ごはん パン めん | おかず デザート | おもにからだをつくるものになる | おもにからだのちょうしをととのえるものになる | おもにエネルギーのもとになる | | しつ(g) |
| 1 | 水 | ルーローハン | タンタンワンタンスープ タピオカフルーツ | ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたひきにく うずらたまご みそ | にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ みかん もも パイン こんにゃくゼリー | こめ ワンタンのかわ タピオカ さとう あぶら | 735 | 25.7 20.8 2.5 |
| 2 | 木 | ミルク あげパン | チキンとたまごの おやこスープ ポテトサラダ カレーごさかな | ぎゅうにゅう スキムミルク にぼし とりむねにく ひよこまめ うずらたまご ハム | にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり セロリー コーン エリンギ | コッペパン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ | 675 | 27.7 25.9 2.2 |
| 3 | 金 | 【ひなまつり】 ひなまつりずし | だいごんのそばろに すましじる ひしもち | ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたひきにく たまご うずらたまご かまぼこ | にんじん ほうれんそう なのはな さやいんげん ねぎ だいごん たけのこ きゅうり えのき かんぴょう みつば こんにゃく | こめ ひしもち でんぶん さとう あぶら | 642 | 24.9 14.6 2.3 |
| 6 | 月 | カツカレー ライス | こんにゃくいりサラダ フルーツヨーグルトの いちごソースあえ | ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたももにく ぶたヒレかつ ハム | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいごん こんにゃく みかん もも パイン | こめ じゃがいも こおぎこ パンこ いちごゼリー さとう カレールー あぶら | 785 | 24.9 22.7 2.2 |
| 7 | 火 | げんまいごはん | さばのヤンニウムソース チョレギサラダ トックスープ たんかん (ぼんかんとネーブルの交配種) | ぎゅうにゅう のり とりももにく さば | にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ たんかん | こめ トック こめこ でんぶん みずあめ さとう あぶら ごま | 718 | 27.2 23.2 2.1 |
| 8 | 水 | ごはん (韓国のり) | さわらのさいきょうみそやき おひたし ねぎすきじゃが いちごゼリー | ぎゅうにゅう のり ぶたももにく かつおぶし さいきょうみそ | にんじん こまつな わけぎ はくさい もやし えのき しらたき | こめ じゃがいも ゼリー さとう | 652 | 29.7 17.4 2.2 |
| 9 | 木 | ちばの富津どん | はるやさいのとんじる よもぎだんごのきなこがけ | ぎゅうにゅう とりももにく ぶたももにく あさり たまご きなこ みそ | にんじん なのはな わけぎ たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ かぶ こんにゃく たけのこ | こめ じゃがいも だんご さとう あぶら | 713 | 29.4 17.1 2.2 |
| 10 | 金 | はいが ロールパン | あじのチーズパンこやき オランダのヒュッツポット たまごのオニオンパジルスープ デコボン (ぼんかんと清見の交配種) | ぎゅうにゅう こなチーズ あじ たまご ベーコン | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ デコボン | はいがロールパン じゃがいも パンこ いもち バター | 665 | 30.6 24.5 2.3 |
| 13 | 月 | ごはん (てづくり エコふりかけ) | しろはなまめコロケ 流山産こまつなのサラダ ぐだくさんみそしる いよかんゼリー | ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ しろはなまめコロケ ツナかん さばげずりぶし | にんじん こまつな わけぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのき レモン | こめ ぎつまいも こおぎこ パンこ ゼリー さとう あぶら ごま | 711 | 24.7 21.6 2.5 |
| 14 | 火 | 【卒業お祝い】 せきはん | すずきのたつたあげ なのはなあえ おいわいじる 紅白だいふく | ぎゅうにゅう とりむねにく かまぼこ なんと すずき あずき | にんじん なのはな わけぎ ねぎ キャベツ みずな コーン えのき | こめ もちごめ トック さとう でんぶん だいふく あぶら ごま | 628 | 29.6 14.9 2.3 |
| 15 | 水 | なのはなの スパゲティー | ようふうおでん セサミスクーンの てづくりジャムぞえ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ヨーグルト とりつくね ボール ベーコン ゼラチン | にんじん ブロッコリー なのはな たまねぎ キャベツ コーン かぶ ロマネスコ こんにゃく いちご レモン | スパゲティー さとう こおぎこ じゃがいも あぶら バター ごま | 739 | 27.0 23.4 2.0 |
| 16 | 木 | ★6年生の皆さん 最後の給食です。 楽しんで食べてね。★ 春のチーバくん ピラフ | とりにくのマーマレードやき チーズとまめのサラダ ABCスープ チョコプリン | ぎゅうにゅう チーズ とりむねにく ハム ベーコン たまご だいず いんげんまめ | にんじん なのはな トマト たまねぎ キャベツ セロリー コーン | こめ おぎ マカロニ マーマレードジャム プリン あぶら | 694 | 29.3 23.2 2.2 |

★食材は、入荷の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

桃の節句 ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃から始まりました。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。

おひな様にお供えするひし餅は、上から桃色、白、緑の順番に重ねることが多く、緑色は、生命力の強い、よもぎの新芽を摘んで、餅にすることで厄をはらう力があるといわれています。桃色は桃の花、白は遠くの山の雪、緑は若草を表しています。



【今月の食材産地】

- 流山市…米、もち米、こまつな、しいたけ、わけねぎ
- 青森県…にんにく、ごぼう □高知県…しょうが
- 千葉県…にんじん、かぶ、ぎつまいも、菜の花、豚肉
- 愛知県…ほうれん草、キャベツ
- 北海道…玉ねぎ、じゃがいも □岩手県…鶏肉、
- 長野県…しめじ、えのきだけ、エリンギ
- 栃木県…もやし □長崎県…鹿児島県…じゃがいも
- 茨城県…チンゲンサイ、白菜
- 熊本県・愛媛県…デコボン □鹿児島県…たんかん

| | | |
|----------|-----|---------------------|
| 今月の平均栄養価 | 694 | 27.5 20.7 2.2 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 27.6 21.6 2.0 |