



日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま 血や肉になる	まいるのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	行事等
1 木	ぶたキムチどん♪ はるさめの中華スープ *くだもの	ぶた肉	鶏	玉ねぎ 白葱 ニンニク	豆腐 豆腐 豆腐	玉ねぎ 豆腐 豆腐	624 kcal	
		はるさめ	鶏	玉ねぎ 白葱 ニンニク	豆腐 豆腐 豆腐	玉ねぎ 豆腐 豆腐	20.9 円	
		リンゴ					15.0 円	
2 金	とり肉うどん 菜の花入りおひたし *桃のケーキ	とり肉 揚げかまぼこ	うどん 玉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	みりん 醤油 だし だし醤油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	638 kcal	ひなまつり
		おひたし		菜の花 小松菜 白葱 モヤシ			22.4 円	
		たまご 牛乳	さとう 小豆粉 パウ			キーマンがーラム粉	3.3 円	
5 月	あげパン♪ ポークビーンズ マカロニサラダ	ミルパンザ 揚げ油 さとう グラニュー糖					761 kcal	
		ぶた肉 ベーコン 大豆	鶏	じゃがいも さとう	セロリ にんじん 玉ねぎ パセリ	オリーブオイル マヨネーズ	26.0 円	
		マカロニ	鶏	マヨネーズ	にんじん キュウリ コーン	卵 醤油 コショウ	34.8 円	
6 火	ごはん サワラのゆずみそかけ かいそうサラダ のっぺい汁	ごはん	みそ	しょうが 輪切り	醤油 塩 みりん		587 kcal	
		サワラ	みそ	しょうが 輪切り	醤油 塩 みりん		25.9 円	
		わかめ 菜の花	鶏	ゴマ油	キャベツ キュウリ 大根	卵 醤油 コショウ	18.5 円	
7 水	桜えびとじゃこのチャーハン ワンタンのパリパリサラダ♪ たまごわかめのスープ	チリメンジャコ 干しエビ	米 ラード 鶏	にんじん 玉ねぎ ニンニク 長ねぎ	醤油 コショウ		562 kcal	
		ワンタン	鶏	マヨネーズ	にんじん キュウリ コーン	卵 醤油 コショウ	21.8 円	
		たまご わかめ			わかめ 玉ねぎ	卵 醤油 コショウ	17.0 円	
8 木	むぎごはん 肉ジャガ♪ モヤシのゴマみそあえ	米 肉類					645 kcal	
		ぶた肉 生揚げ	じゃがいも さとう かつおコンニャク 鶏	玉ねぎ にんじん いんげん	醤油 みりん だし だし醤油		23.1 円	
		みそ	さとう 白ゴマ	小松菜 モヤシ	みりん 醤油		18.6 円	
9 金	スパゲッティミートソース♪ キャベツとコーンのサラダ *チョコレートケーキ	ぶた肉 生揚げ	スパゲッティ 鶏 オリーブ油 小豆粉	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト ナイフ クリンピース ウスターソース	醤油 コショウ		774 kcal	メニーク
		キャベツ	鶏	マヨネーズ	にんじん キュウリ コーン 玉ねぎ	卵 醤油 コショウ	27.7 円	
		たまご 牛乳	チョコレート さとう 小豆粉 パウ			ココア キーマンがーラム粉	3.0 円	
12 月	ごはん とりのからあげ♪ じゃこわかめのサラダ かきたま汁	ごはん					633 kcal	
		とりのからあげ	鶏	揚げ油 かつお粉	しょうが	醤油 塩	25.5 円	
		じゃこわかめ	チリメンジャコ わかめ	さとう 白ゴマ	にんじん 白葱 小松菜 長ねぎ	だし醤油 だし 醤油 塩	23.7 円	

食材等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 \*ニデザート、トニークエスト

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま 血や肉になる	まいるのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	行事等
13 火	みそラーメン♪ はるさめの中華サラダ ポテトもち	ぶた肉 鶏	鶏	玉ねぎ 白葱 ラード	豆腐 豆腐 豆腐	玉ねぎ 豆腐 豆腐	581 kcal	
		はるさめ	鶏	玉ねぎ 白葱 ニンニク	豆腐 豆腐 豆腐	玉ねぎ 豆腐 豆腐	21.0 円	
		ポテトもち					18.5 円	
14 水	マーガリンロールパン マカロニグラタン♪ やさしいスープ (りんごジュース または ミルクココア)	マーガリンパン					686 kcal	セレクトメニュー
		マカロニ	鶏	マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	白ワイン 醤油 コショウ かつお	26.5 円	
		やさしいスープ			にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 卵 パセリ	醤油 コショウ かつお	29.8 円	
15 木	ごはん サケのマヨネーズ焼き はくさいのゆかりあえ とん汁♪	ごはん					626 kcal	
		サケ	マヨネーズ				28.3 円	
		はくさい	鶏	マヨネーズ	白葱 小松菜 かつお	醤油	21.8 円	
16 金	パエリア♪ レンズマメのスープ *くだもの	とりのエビ	米	バター 鶏	しょうが ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン	卵 コショウ	576 kcal	
		レンズマメ	鶏	オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが	卵 コショウ	18.7 円	
		くだもの					2.3 円	
19 日	セレクトトースト (きなこまたはガーリック) ポト グリーンサラダ	きな粉	卵	マーガリン グラニュー糖	ニンニク パセリ		573 kcal	セレクトメニュー
		ポト	鶏	マヨネーズ	にんじん キュウリ コーン	卵 醤油 コショウ	27.9 円	
		グリーンサラダ			ホウレン草 キャベツ キュウリ 玉ねぎ	卵 醤油 コショウ	2.7 円	
20 月	おせきはん さかなの西京焼き やさしいおひたし 豆腐わかめのすまし汁	サツメ	米	もち米 醤油			578 kcal	お祝いメニュー
		さかな	鶏	オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ しょうが	卵 コショウ	23.0 円	
		おひたし			小松菜 にんじん モヤシ	醤油	18.8 円	

## 卒業・進級おめでとうございます

春休みも しっかり 食べる 元気に 過ごしましょう

# まじゅうしゃくたより

平成30年2月28日  
港区立 青南小学校  
校長 関 幸治  
栄養士 大塚 綾子

だんだんと あたにかい日が増えてきました。3月で 学校での1年間は一区切りとなります。今の学年で 過ごす最後の月です。今月も残さず 楽しく食べて、1年間をしめくりましよう😊

**3月給食目標**  
声の大きさに気をつけて 楽しく食べよう♪



### リクエストレシピ

- ・蒸し中華そば…4玉
- ・塩こしょう…少々
- ・豚骨だし…120g
- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・にんじん…小1本
- ・たけのこ(水煮)…小1コ
- ・たけのこ…小1コ
- ・たけのこ…小1コ
- ・たけのこ…1本
- ・干しいたけ…1〜2コ
- ・炒め油…適量
- ・鶏がらスープ…160cc
- ・豆板糖…お好みで少々
- ・砂糖…大匙1杯
- ・みそ…大匙1/2
- ・八丁みそ…大匙1杯
- ・三温糖…小匙1
- ・酒…小匙1
- ・しょうゆ…少々
- ・オリーブオイル…小匙1
- ・水溜りたけのこ…小匙1

### ジャージャーめん

- ① にんにく、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、煮たしいたけはみじん切りにする。
- ② 調味料は 合わせて火にかけて、隠りかき混ぜて 煮込みにする。
- ③ にんにく、しょうがを 炒め香りをだし、みそと 野菜を順に加えて炒める。
- ④ 鶏がらスープを加え、お好みで入れ、調味料、水溜りたけのこを入れて煮込む。
- ⑤ 蒸し中華そばを炒め、調味料する。
- ⑥ めんの上に 卵をのける。

## こんげつのこんだて しょうかい



7月 Bookメニュー 9日  
『チョコレート戦争』 大石 真作  
北田 真史 絵

- 2日 心算算りメニュー**
- ・この日のうどんは、手まりふと花型のかまぼこを入れて (おはせかに仕上げます)。
  - ・おひたしは、菜の花入りで春らしく、デザートは桃の節句にちなんで、桃のケーキにしました。

3月のある小学校では、毎月 洋菓店から ケーキのプレゼントが 送られてきます。それにまつわるおもしろいお話は…?

給食では 本に出てくる 金魚堂のお店をイメージした チョコレートケーキをいただきます。チョコレートとココア入りのうこうな 味わいです。

## 給食委員が がんばりました!

- おたのしみ セレクトメニュー
- ① トリニクセレクト 14日 (水)  
りんごジュース  
100% りんごジュース、量は 牛乳と同じ  
または  
ミルクココア  
いつもの牛乳に ミルクを入れてココアにします
  - ② トーストセレクト 19日 (月)  
きなこトースト  
きなこ、さとう、マーガリンを食パンに塗り、やさしく  
または  
かーりゅうトースト  
にんにく、パセリ、マーガリンを食パンに塗り、やさしく

20日 卒業・進級祝いメニュー

給食最終日は あめでたい日に 食べる おせきはんです。1年間 ありがとうございました😊