

# 給食予定献立表

令和5年度 3月

松戸市立松飛台第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g
1	金	ごもくごはん あかうおのうめがらめ ♥なのはなのなめたけあえ ゆばのすましじる ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ あかうおゆば とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ ごぼう たけのこ うめぼし なのはな キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ こまつな	こめ さとう でんぶん こめこあぶら ざらめ いりごま ゼリー	みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし	604	26.9	18.5	1.8
4	月	♥カレーライス ♥ポテトやさいサラダ ♥ナタデココサイダーフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマトかん りんごペースト きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン みかんかん パインかん りんごかん なたでこ	こめ サラダあぶら じゃがいも あぶら さとう サイダーゼリー	塩 こしょう ケチャップ チャツネ カレールウ 赤ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 サイダー	643	21.4	19.1	2.2
5	火	まるパン さけの Tandryーやき かいそうサラダ ♥クリームシチュー バナナ ぎゅうにゅう	さけ ヨーグルト かいそうミックス ちりめんじゃこ とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう バナナ	まるパン サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま じゃがいも こむぎこ パター	塩 こしょう カレーこ ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酢 豚鶏スープ 白ワイン	600	33.8	23.3	2.6
6	水	わかめごはん きびなごフライ ♥もやしのごまあえ ♥にくじゃが きなこめ ぎゅうにゅう	わかめ きびなごフライ ぶたにく さつまあげ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ らたき ほししいたけ さやいんげん	こめ いりごま あぶら さんおんとう ごまあぶら すりごま じゃがいも さとう	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	579	27.7	16.4	1.7
7	木	♥スパゲティーナポリタン ♥マンナンサラダ ♥ポトフ てづくりもちもちチーズパン ぎゅうにゅう	ハム チーズ かいそうミックス とうもろこし ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトピューレー こんにゃく キャベツ きゅうり コーン えだまめ さやいんげん	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら さとう いりごま じゃがいも ホットケーキミックス しらたまこ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 白ワイン 豚鶏スープ コンソメ	625	24.5	21.1	2.6
8	金	ごはん カレイのねぎみそやき ♥はるさめのピリカラいため ♥とんじる ♥はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	まがれい さいきょうみそ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ いらごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう はるさめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら レモンゼリー	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース 甜麺醬 豆板醬 かつおぶし	594	27.3	11.8	1.9
11	月	♥かきたまうどん ♥あげぎょうざ ♥ナムル アップルパンケーキ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なたたまこ きょうざ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう りんごジュース りんごかん	うどん さんおんとう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら いりごま ホットケーキミックス パター	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	613	21.9	26.4	2.5
12	火	♥ココアあげパン ♥ワンタンスープ ♥シーチキンサラダ アーモンドカルセとか ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく なたたまこ フレーク ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんじん もやし いら ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり えだまめ はるか	ツイストパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら サラダあぶら いりごま アーモンドフィッシュ	ココア しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢	521	24.1	20.4	1.8
13	水	ごはん ♥とりのからあげ ♥ごもくきんぴら ♥さつまじる いちご ぎゅうにゅう	とりにく たまご さつまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ いちご	こめ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも サラダあぶら さとう いりごま さつまいも	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	602	23.5	20.9	1.7
14	木	ハヤシライス ♥チップスサラダ おいわいクレープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも サラダあぶら ポテトチップス さとう ごまあぶら クレープ	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ しょうゆ 豚鶏スープ 酢	626	21.5	21.1	1.9
今月の目標		～ 一年間の反省をしよう ～				中学年平均	601	25.3	19.9	2.1

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

## ♥マークがついているメニューは6年生が選んだものです！

松二小では11月から給食委員会の児童と協力をして、食品ロスについて考え、給食の残菜を減らす、「フードロスゼロ大作戦」を行いました。

松二小の児童の傾向としては、野菜のおかずと汁物の残菜が多いです。そこで、6年生のみなさんに下級生におすすめの野菜のおかずと汁物を献立表の中から選んで書いてもらいました。その他に給食でもう一度食べたいリクエストメニューも書いてもらいました。

### ○ やさいのおかず ○

1位	にくじゃが	30票
2位	チップスサラダ	27票
3位	ポテトやさいサラダ	18票
4位	シーチキンサラダ	12票
4位	ジャーマンポテト	12票
6位	マンナンサラダ	9票
7位	もやしのごまあえ	7票
7位	はるさめのピリからいめ	7票
7位	きんぴらごぼう	7票
10位	なめたけあえ	5票
10位	ナムル	5票

### ○ もういちど食べたいメニュー ○

1位	フルーツポンチ	18票
2位	カレーライス	15票
3位	ぎょうざ	12票
4位	からあげ	9票
5位	ケーキ	9票
6位	ココアあげパン	7票
7位	うどん	6票
8位	じゃがまるくん	6票
9位	はちみつレモンゼリー	6票
10位	スパゲティ	5票

### ○ しるもの ○

1位	アルファベットスープ	33票
2位	クリームシチュー	22票
3位	ポトフ	19票
4位	ワンタンスープ	17票
5位	さつまじる	16票
6位	とんじる	14票

