



3月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 3月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ひな祭り 献立	えびとたまごの ちらしずし	○	ささかまぼこのいそべあげ こまつなのおひたし だいこんとうふのすましじる	飲用牛乳,たまご,えび,きざみのり, ささかまぼこ,あおのり,おかか,わかめ, とうふ	米,さとう,サラダあぶら,でんぶん, こむぎこ,ごま,だいずあぶら,さといも	ほしいたけ,にんじん,れんこん, さやえんどう,こまつな,もやし,キャベツ, はくさい,だいこん,ねぎ	592 kcal 22.9 g 19.5 g 2.5 g
4火	リクエスト 給食	カレーライス	○	アーモンドサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳,とりにく,ツナ,こなかてん	米,麦,サラダあぶら,じゃがいも, くろさとう,こむぎこ,さとう,アーモンド	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,もやし, こまつな,ホールコーン,みかんかん, パインかん,よなしかん,おうとうかん	646 kcal 22.3 g 20.1 g 1.6 g
5水	リクエスト 給食	チーズトースト	○	レバーとポテのオーロラソース グリーンサラダ ABCスープ	飲用牛乳,ぶたレバー,くきわかめ, ベーコン,ピザチーズ	はいがしよくパン,でんぶん, だいずあぶら,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ,さとう, サラダあぶら,アルファベットマカロニ	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, えだまめ,たまねぎ,にんじん	596 kcal 28.9 g 25.0 g 2.5 g
6木		ごはん	○	いかのふわふわあげ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそしる しらぬい	飲用牛乳,いか,たまご,ツナ,あぶらあげ, みそ,わかめ	米,麦,こむぎこ,さとう,ごま, だいずあぶら,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし, たまねぎ,だいこん,えのきたけ,しらぬい	565 kcal 24.3 g 16.8 g 1.9 g
7金		ごはん	○	さわらのさいきょうみそやき あぶらあげとキャベツのあえもの かきたまじる いよかん	飲用牛乳,さわら,みそ,あぶらあげ, とうふ,たまご	米,麦,さとう,ごまあぶら,ごま, じゃがいも,でんぶん	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん, たまねぎ,はくさい,いよかん	570 kcal 26.8 g 18.7 g 1.8 g
10月		ひじきごはん	○	ししゃものごまがらめ たまごともやしのいためもの いなかじる	飲用牛乳,ほしひじき,あぶらあげ, だいず,ししゃも,たまご,とうふ,みそ	米,麦,さんおんとう,でんぶん, だいずあぶら,ごま,サラダあぶら,さといも	ほしいたけ,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,こまつな,だいこん, ごぼう,はくさい	566 kcal 26.4 g 20.1 g 2.7 g
11火		とうふとえびの うまにどん	○	ちゅうかサラダ いちごあんじん	飲用牛乳,牛乳,ぶたにく,えび,とうふ, うずらのたまご,ボンレスハム, こなかてん,とうにゅう	米,麦,さとう,でんぶん,ごまあぶら, りょうくとうはるさめ,ごま,サラダあぶら	しょうが,にんにく,ほしいたけ, にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい, こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,いちご	593 kcal 24.1 g 18.3 g 1.8 g
12水	長崎県 郷土料理	ながさきちゃんぽん	○	うらかみそぼろ だいずとじゃがいものあげに デコポン	飲用牛乳,いか,ぶたにく,かまぼこ, とうにゅう,さつまあげ,だいず	ちゃんぽんめん,サラダあぶら, こんにやく,さとう,でんぶん, だいずあぶら,じゃがいも,すりごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,きくらげ, ごぼう,もやし,さやいんげん,デコポン	556 kcal 23.4 g 20.1 g 2.1 g
13木		こまつな ガーリックライス	○	チーズいりミートローフ ツナとだいこんのセサミサラダ だいずのトマトスープ せとか	飲用牛乳,ぶたにく,とうふ,たまご, ダイスチーズ,ツナ,ウインナー,だいず	米,麦,サラダあぶら,オリーブオイル, パンこ,ごま,さとう,じゃがいも,バター	にんにく,こまつな,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,キャベツ,だいこん, きゅうり,あかパプリカ,セロリ, ホールトマト,パセリ,せとか	597 kcal 24.0 g 24.1 g 2.1 g
14金		ごはん	○	さばのごまだれやき なのはなのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ	飲用牛乳,さば,ボンレスハム,おかか, ぶたにく,なまあげ	米,麦,さとう,でんぶん,すりごま, ねりごま,サラダあぶら,こんにやく, さといも	しょうが,なばな,こまつな,にんじん, キャベツ,ホールコーン,ごぼう, だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ, きよみオレンジ	576 kcal 26.8 g 19.5 g 2.2 g
17月		ごはん ごまじゃこまつなふりかけ	○	とりにくととうふのつくねあげ くきわかめときりほしのしゃきしゃきあえ こんさいのみそしる いちご	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか, とりにく,だいず,とうふ,たまご,わかめ, ボンレスハム,あぶらあげ,みそ	米,麦,ごまあぶら,さとう,ごま,パンこ, だいずあぶら,でんぶん,サラダあぶら, さつまいも	こまつな,しょうが,たまねぎ,にら, にんじん,きりほしだいこん,きゅうり, キャベツ,もやし,ほしいたけ,ごぼう, だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ, いちご	637 kcal 28.8 g 23.4 g 2.3 g
18火	世界の料理 アメリカ	ジャンバラヤ	○	ポークサラダ クラムチャウダー	飲用牛乳,牛乳,ぶたにく,わかめ, あさり,えび,しろいんげんまめ, こなチーズ,とうにゅう	米,麦,オリーブオイル,サラダあぶら, さとう,じゃがいも,こむぎこ	ホールトマト,にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん,ホールコーン, ピーマン,キャベツ,きゅうり,もやし, マッシュルーム	584 kcal 23.2 g 20.7 g 2.0 g
19水	リクエスト セレクト 給食	ココアあげパン or きなこあげパン	○	にくだんごとはくさいのちゅうかスープ はるさめサラダ バナナ	飲用牛乳,ぶたにく,だいず,とうふ, プレスハム	ショートニングパン,だいずあぶら, さとう,でんぶん,じゃがいも, りょうくとうはるさめ,ごまあぶら,ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ, ぶなしめじ,はくさい,チンゲンサイ, きゅうり,もやし,バナナ	579 kcal 22.6 g 25.2 g 2.0 g
21金	卒業祝い 献立	おせきはん	○	きんめだいのたつたあげ ちくぜんに こまつなのすましじる こうはくかんてん	飲用牛乳,ささげ,きんめだい,とりにく, とうふ,こなかてん,とうにゅう	米,もち米,くろごま,でんぶん, だいずあぶら,サラダあぶら, こんにやく,さといも,さとう, コーンスターチ	しょうが,たけのこ,れんこん, ほしいたけ,にんじん,さやいんげん, だいこん,はくさい,ねぎ,えのきたけ, こまつな,いちご	603 kcal 25.3 g 20.6 g 2.1 g

リクエスト給食結果発表

もう一度食べたい給食メニューを全校でアンケートを取りました！
1位から3位に選ばれたメニューを3月の給食で提供する予定です。
みなさん、お楽しみに！

No.1

きなこあげパン

No.2

ココアあげパン

No.3

ABCスープ・カレーライス

惜しくもランキング外だったメニュー

- ・こまつなビスキュイパン
- ・わかめごはん
- ・まっちゃあげパン

