

3月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8年 3月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 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
2月		ごはん ごまこまつなふりかけ	○	とりにくと豆腐のつくねあげ きわわかめときりぼしだいこんのあえもの こんさいのみそしる いちご	飲用牛乳、おかか、とりにく、だいず、 とうふ、きわわかめ、ハム、あぶらあげ、 みそ	米、麦、ごまあぶら、ごま、パンこ、 だいずあぶら、さんおんとう、 でんぶん、さつまいも	ごまつな、しょうが、たまねぎ、にら、 にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、 キャベツ、もやし、ほししいたけ、 ごぼう、だいこん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、いちご	615 kcal 26.0 g 22.3 g 2.0 g
3火	ひな祭り 献立	えびとたまごの ちらしずし	○	ししゃものいそべあげ ごまつなのおひたし だいこんと豆腐のすましじる	飲用牛乳、たまご、えび、のり、 ししゃも、おかか、わかめ、とうふ、 かまぼこ	米、さとう、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、こむぎこ、 だいずあぶら、でんぶん	ほししいたけ、にんじん、れんこん、 えだまめ、ごまつな、もやし、キャベツ、 はくさい、だいこん、ねぎ	561 kcal 25.6 g 16.8 g 2.4 g
4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or まっちゃんあげパン	○	にくだんごとはくさいのちゅうかクリームに はるさめサラダ バナナ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、 とうにゅう、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、 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	589 kcal 22.8 g 24.1 g 2.0 g
5木		こまつなガーリックライス	○	チーズいりミートローフ はなやさいのごまドレッシングサラダ だいずのトマトスープ デコボン	飲用牛乳、ぶたにく、こおり豆腐、 たまご、ダイスチーズ、ツナ、だいず、 ウインナー	米、麦、サラダあぶら、オリーブあぶら、 バター、パンこ、ごま、さんおんとう、 じゃがいも	にんにく、ごまつな、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、 セロリ、ホールトマト、デコボン	607 kcal 24.9 g 24.6 g 2.5 g
6金		ソースやきそば	○	えのきとわかめのスープ じゃこのだいずのあげに	飲用牛乳、ぶたにく、のり、とりにく、 とうふ、わかめ、だいず、じゃこ	むしちゅうかめん、サラダあぶら、 ごまあぶら、さつまいも、だいずあぶら、 ちゅうざらとう、みずあめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、 えのきたけ、ごまつな	561 kcal 23.1 g 23.9 g 2.8 g
9月		ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	れんこんとじゃがいもののりあげ ごまつなのごまおかかあえ とうふのみそしる	飲用牛乳、ひじき、じゃこ、とりにく、 たまご、のり、あぶらあげ、おかか、 とうふ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、パンこ、だいずあぶら	れんこん、にんじん、もやし、 ごまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、 えのきたけ	569 kcal 24.7 g 19.9 g 2.2 g
10火		チーズトースト	○	レバーのガーリックあげ グリーンサラダ チキンのトマトに	飲用牛乳、ピザチーズ、ぶたにく、 わかめ、とりにく、なまクリーム	はいがしよくパン、でんぶん、 だいずあぶら、さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、こめこ、 むえんバター	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、 ごまつな、えだまめ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム	557 kcal 30.6 g 21.9 g 2.6 g
11水		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、ハム、おかか、 ぶたにく、なまあげ	米、麦、さんおんとう、ごま、でんぶん、 サラダあぶら、こんにやく、さといも	しょうが、なばな、ごまつな、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
12木		ごはん	○	いかのカレーあげ あぶらあげとキャベツのあえもの かきたまじる しらぬい	飲用牛乳、いか、あぶらあげ、とうふ、 たまご	米、麦、でんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しらぬい	567 kcal 27.6 g 17.2 g 1.6 g
13金		やさいみそラーメン	○	キャベツとごまつなのちゅうかあえ かいこうしょう	飲用牛乳、みそ、なると、ぶたにく、 わかめ、たまご	れいとうラーメン、ごまあぶら、ごま、 サラダあぶら、バター、さんおんとう、 さとう、こむぎこ、だいずあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、 もやし、ねぎ、ごまつな、きゅうり	554 kcal 20.9 g 25.4 g 2.2 g
16月		きぬがさどん	○	みたらしいもち ぐだくさんとうにゅうみそしる	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 たまご、とうふ、みそ、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、じゃがいも、だいずあぶら、 こんにやく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ねぎ、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、 ごまつな	658 kcal 26.5 g 20.5 g 2.7 g
17火	千葉県 郷土料理	ごはん のりおかかふりかけ	○	あじのさんがやき なのはなのからしあえ ふうかし きよみオレンジ	飲用牛乳、おかか、のり、あじ、 とりにく、とうふ、だいず、みそ、 あさり、わかめ	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、でんぶん、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、しそ、 ごまつな、もやし、キャベツ、なばな、 だいこん、たまねぎ、きよみオレンジ	561 kcal 27.6 g 16.1 g 2.6 g
18水	リクエスト セレクト 給食	ごまつなのビスキュイパン	牛乳 or ジョア	かいそうとごぼうのサラダ とりにくABCマカロニのスープ バナナ	飲用牛乳、ジョア、たまご、とりにく、 わかめ、きわわかめ、ツナ	ミルクパン、むえんバター、さとう、 こむぎこ、アーモンドこ、ごまあぶら、 さんおんとう、サラダあぶら、 じゃがいも、アルファベットマカロニ	ごまつな、ごぼう、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、バナナ	576 kcal 22.1 g 20.4 g 1.9 g
19木	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 ごまつなのすましじる いちご	飲用牛乳、きんめだい、 とりにく、あらはんべん、とうふ	もち米、米、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、さんおんとう	しょうが、たけのこ、れんこん、 ほししいたけ、にんじん、だいこん、 さやいんげん、はくさい、えのきたけ、 ごまつな、いちご	580 kcal 27.1 g 18.5 g 2.4 g
23月	リクエスト 給食	カレーライス	○	ツナサラダ しらたまフルーツポンチ	飲用牛乳、とりにく、しろいんげんまめ、 ごなチーズ、ツナ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 さとう、オリーブあぶら、しらたまこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、ごまつな、 ホールコーン、あかバブリカ、 レモンじる、みかんかん、パインかん、 ももかん	649 kcal 22.5 g 17.0 g 1.8 g

リクエスト給食結果発表

- No.1**
- No.2**
- No.3**

ココアあげパン
カレーライス
ABCスープ・ごまつなのビスキュイパン・からあげ

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！

お惜しくもランキング外だったメニュー
・ラーメン
・きなこあげパン
・まっちゃんあげパン

