



令和5年度3月予定献立表

令和6年 2月 29日
江戸川区立西小松川小学校

日曜日	こんだてめい			栄養表示 エネルギー たんぱく質 塩分	おもなはたらきとさいしよ		
	しゅしよく 主食・ふりかけ等	おかず	牛乳 ちゅうにゅう		あかいろ (赤色)おもに血や肉になるもの	きいろ (黄色)おもに熱や力になるもの	みどりいろ (緑色)おもに体の調子を整えるもの
1	金	ちらしずし	やきししゃも もやしとごまつなのごまあえ かまぼこのすましじる ひなまつりかんてん	○ 577 Kcal 26.9 g 2.6 g	あぶらあげ たまご あなご ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とうふ かまぼこ カルピス かんてん	こめ おぎ さんおんどう あぶら ごま さとう あられふ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう もやし ごまつな きゅうり コーン たまねぎ だいこん ねぎ アセロラジュース はくとう缶
4	月	ごはん	サバのごまだれやき なのはなのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ	○ 569 Kcal 26.1 g 2.1 g	ぎゅうにゅう サバ ハム かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ おぎ さんおんどう かたくりこ すりごま ねりごま あぶら こんにゃく さといも	しょうが なのはな にんじん キャベツ かぶ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ごまつな きよみオレンジ
5	火	ごはん のりとあさりのつくだに	ぎせいどうふ ごまつなとちくわのあえもの じゃがいものだんごじる	○ 624 Kcal 27.6 g 2.5 g	のり あさり ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご ちくわ だいず あぶらあげ みそ	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ こおぎこ ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ
6	水	きなこあげパン 6ねんせいの リクエストメニューです	にくだんごとやさいのスープ キャベツとアーモンドのサラダ バナナ	○ 563 Kcal 22.6 g 2.2 g	きなこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あぶらあげ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ アーモンド さんおんどう	ねぎ しょうが にんじん しいたけ はくさい ごまつな キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ
7	木	わかめごはん	おからコロッケ ちくさあえ とうふとごまつなのみぞしる	○ 637 Kcal 24.0 g 2.9 g	たきこみわかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく おから チーズ たまご とうふ とうにゅう みそ	こめ おぎ ごま じゃがいも あぶら こおぎこ パンこ さとう ごまあぶら すりごま	にんじん たまねぎ ごまつな もやし キャベツ だいこん ねぎ
8	金	キーマカレー 6ねんせいの リクエストメニューです	フロccoliーとコーンのサラダ フルーツポンチ	○ 612 Kcal 24.6 g 1.8 g	ぶたにく ぶたしーろ とうにゅう だいず レンズまめ ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ かんてん とうふ	こめ おぎ あぶら じゃがいも こおぎこ さとう しらたまご	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ りんご トマト缶 グリンピース フロccoliー キャベツ コーン みかん缶 りんご缶 パイン缶 ぶどうジュース
11	月	ごはん	イカのアーモンドフライ ごまつなとツナのあますずあえ じゃがいものみぞしる	○ 572 Kcal 25.2 g 1.8 g	ぎゅうにゅう イカ ツナ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おぎ こおぎこ アーモンドこ アーモンド パンこ あぶら さんおんどう じゃがいも	キャベツ ごまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ
12	火	やさいたっぷい みそラーメン 6ねんせいの リクエストメニューです	ジャンボぎょうざ りんごかんてん	○ 584 Kcal 21.8 g 2.7 g	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん あぶら ラード バター すりごま ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン もやし ニラ ねぎ はくさい しいたけ りんごジュース りんご缶
13	水	テリヤキチキンバーガー 6ねんせいの リクエストメニューです	フライドポテト くたくさんやさいスープ オレンジ	○ 560 Kcal 25.5 g 2.9 g	とりにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく たまご	まるパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ごまつな オレンジ
14	木	ごはん じゃこふりかけ	サバのみぞに もやしとえのきのごまあえ こんにゃくとだいこんのすましじる	○ 568 Kcal 26.8 g 2.9 g	ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう サバ みそ ちくわ	こめ おぎ あぶら ごま さんおんどう さとう こんにゃく さつまいも かたくりこ	しょうが もやし にんじん コーン えのきたけ だいこん しめじ ごまつな
15	金	ごまつなガーリックライス	チーズいりミートローフ いんげんまめのトマトスープ テコボン	○ 564 Kcal 22.9 g 1.9 g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ ウィンナー しろいんげんまめ	こめ おぎ あぶら オリーブオイル パンこ じゃがいも	にんにく ごまつな たまねぎ にんじん コーン セロリ キャベツ トマト缶 バセリ テコボン
18	月	とうふとえびのうまにどん	ちゅうかサラダ いちごあんんに	○ 603 Kcal 25.3 g 1.7 g	ぶたにく えび とうふ うずらたまご ぎゅうにゅう ハム かんてん とうにゅう	こめ おぎ あぶら さんおんどう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ごまつな キャベツ もやし きゅうり いちご
19	火	てづくりにまつツナパン 6ねんせいの リクエストメニューです	レバーのカレーポテト スタミナサラダ ABCスープ	○ 614 Kcal 28.5 g 2.9 g	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ぶたしーろ ぶたにく くきわかめ とうふ	きょうしきこ さとう バター あぶら マヨネーズ かたくりこ じゃがいも さんおんどう ごまあぶら オリーブオイル アルファベットマカロニ	たまねぎ ごまつな しょうが バセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン
21	木	おせきはん	さわらのあずまに じゃことごまつなのあえもの こうはくすましじる はるか	○ 563 Kcal 24.8 g 2.6 g	ささげ ぎゅうにゅう サワラ ちりめんじゃこ かまぼこ わかめ	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし ごまつな コーン だいこん ねぎ はるか

《今月の給食目標》
1年間のまとめをしましょう。

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。