

3月こんだて表



2025年 3月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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	ひなまつりちらし寿司	○	まぐろ缶, 油揚げ, たまご, きざみのり	精白米, さとう, 白ごま, サラダ油	れんこん, かんぴょう, にんじん, こまつな	614 kcal
	はんぺんのすまし汁		あられはんぺん(卵無し), 豆腐		にんじん, ねぎ, こまつな	20.9 g
	手作りさくらもち		小豆	三温糖, サラダ油, 小麦粉, 白玉粉, さとう	いちご	16.2 g
	『ひなまつりメニュー』					2.0 g
4火	みそラーメン	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, みそ	蒸し中華めん, サラダ油, ラード, ごま油	にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, にら, こまつな	564 kcal
	レバーとポテトのマリアナソース		豚レバー	でん粉, 揚げ油, じゃがいも, さとう	しょうが	26.5 g
	ちゅうかサラダ		油揚げ	はるさめ, 三温糖, さとう, 白ごま	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	21.1 g
	みかん				みかん	2.0 g
5水	ご飯	○		精白米, 粒麦		568 kcal
	わかめのジュージュー		生ワカメ, かつお節	サラダ油, 白ごま	ねぎ	26.4 g
	鯖の香味焼き		サバ切り身	三温糖	しょうが	19.5 g
	白菜の煮びたし		ちりめんじゃこ		はくさい, こまつな	2.0 g
	のっぺい汁		鶏こま肉, 油揚げ, 豆腐	ごま油, 板こんにやく, さといも, でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	
6木	きのこご飯	○	油揚げ	精白米, 粒麦, 三温糖	まいたけ, しめじ, にんじん	621 kcal
	ちくわとれんこんの二色揚げ		焼き竹輪(卵無し), あおのり	小麦粉, 米粉, でん粉, 揚げ油	れんこん	22.5 g
	和風サラダ		生ワカメ, ちりめんじゃこ, かつお節	ごま油, 三温糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	17.0 g
	さつま汁		鶏こま肉, 豆腐, さつま揚げ, みそ	さつまいも, こんにやく	干し椎茸, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな	2.2 g
7金	じゃが芋とチーズのパン	○	クリームチーズ	強力粉, 小麦粉, さとう, サラダ油, じゃがいも		627 kcal
	米粉マカロニのハンガリアンシチュー		豚ひき肉, レンズ豆	サラダ油, 米粉マカロニ, じゃがいも, バター, 米粉	にんじん, 玉葱	23.0 g
	イカと野菜のごまだれサラダ		茎わかめ, イカ	サラダ油, さとう, 白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, しょうが	25.9 g
	りんご				りんご	2.0 g
10月	セルフオムライス	○	たまご, とりこま肉	サラダ油, バター, 精白米, 粒麦	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(缶), パセリ	605 kcal
	豆とじゃがいもの豆乳スープ		白いんげん豆, レンズ豆, 豆乳, 生クリーム	サラダ油, バター, じゃがいも, 精白米	玉葱, パセリ	25.1 g
	小松菜サラダ		まぐろ缶	三温糖, ごま油	こまつな, にんじん, キャベツ, もやし, レモン, 玉葱	19.2 g
	オレンジ				オレンジ	2.0 g
11火	キムチ炒飯	○	豚こま肉, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油	白菜キムチ漬, ねぎ	623 kcal
	ししゃものから揚げ		ししゃも	でん粉, 揚げ油		22.2 g
	切り干し入り小松菜ナムル			サラダ油, ごま油, 白ごま	こまつな, もやし, 切干しだいこん, にんじん, にんにく	19.3 g
	フルーツポンチ		粉寒天	栗かんろ煮, 三温糖	みかん缶, パイン缶, りんご缶, 西洋梨缶	1.6 g
12水	黄飯 『郷土料理・大分県』	○		精白米, 粒麦		586 kcal
	かやく		しぼり豆腐, 油揚げ, たらすり身	油, つきこんにやく	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	25.8 g
	とり天		鶏肉切身	でん粉, 米粉, 揚げ油		19.1 g
	ゴマ入りおひたし			白ごま	こまつな, もやし, にんじん	1.4 g
	りんご				りんご	
13木	あんかけカレーうどん	○	うずら卵(缶)	冷凍うどん		558 kcal
			鶏こま肉, かまぼこ(卵無し), 生揚げ, エビ	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ねぎ, こまつな	26.5 g
	豚しゃぶサラダ		豚薄切り肉	サラダ油, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん	20.4 g
	米粉入りスイートポテト		調理用牛乳, 生クリーム, たまご	さつまいも, さとう, バター, 米粉		2.0 g





日	献立名	牛乳	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
14 金	おだんごパン(さざんか読書)	○	脱脂粉乳	強力粉,小麦粉,三温糖,オリーブ油, ミルクチョコレート		641 kcal
	ハヤシ煮		豚こま肉,大豆,ひよこ豆,粉チーズ, 豆乳	サラダ油,じゃがいも,中ざら糖, 米粉,バター	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん	23.7 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,(冷)コーン, ブロッコリー	25.7 g
	オレンジ				オレンジ	1.7 g
17 月	ひじきご飯	○	ひじき,油揚げ,鶏ひき肉	精白米,粒麦,もち米,三温糖, 白ごま,ごま油	にんじん	592 kcal
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	でん粉,揚げ油		23.0 g
	ゆかりあえ			白ごま	キャベツ,きゅうり,だいこん, (冷)コーン,ゆかり	22.3 g
	なめこ汁		豚こま肉,油揚げ,豆腐,みそ		にんじん,ねぎ,なめこ,こまつな	2.0 g
	米粉きなこボール		きな粉	米粉,でん粉,さとう,サラダ油,粉糖		
18 火	家常豆腐どんぶり	○	豚こま肉,豆腐	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉, ごま油	にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱, たけのこ缶,ねぎ,こまつな	633 kcal
	かき玉スープ		たまご	じゃがいも,でん粉	ねぎ,こまつな	26.6 g
	ベーコンとしめじのサラダ		ベーコン	油,サラダ油,さとう,白ごま	キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん, しめじ,(冷)コーン,しょうが,にんにく	22.4 g
	オレンジ				オレンジ	2.6 g
19 水	プロバンスガーリックトースト	○		食パン,バター,オリーブ油	パセリ,にんにく	576 kcal
	さかなのラタトゥイユソース		タラ切身	小麦粉,でん粉,揚げ油,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉葱,ズッキーニ, トマト缶,黄パプリカ,エリンギ	31.1 g
	アリゴ 『世界の料理・フランス』		調理用牛乳,ピザチーズ	じゃがいも	にんにく	25.7 g
	オニオンスープ(フランス)		ベーコン	サラダ油	玉葱,にんじん,パセリ	2.1 g
21 金	セレクト給食(共通)	○				477 kcal
	赤飯		ささげ	精白米,もち米,黒ごま		19.3 g
	ごま和え			白ごま,さとう	こまつな,もやし,キャベツ,えのき	12.0 g
	五目汁		かまぼこ(卵無し),豆腐	じゃがいも,あられ麩	にんじん,ねぎ,こまつな	1.6 g
	セレクト給食(選ぶ)主菜・デザート					エネルギー
	サメの竜田揚げ		サメ切り身	でん粉,揚げ油	しょうが	104.0 kcal
	鶏肉の西京焼き		鶏切り身,西京味噌			74.0 kcal
	いちご				いちご	18.0 kcal
	オレンジ				オレンジ	15.0 kcal

※ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください 2025.03

今月のメニュー

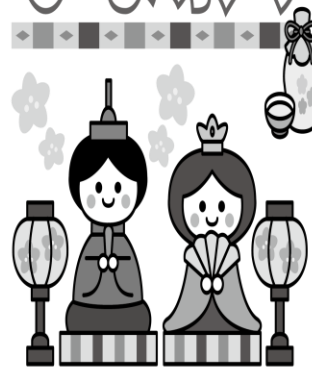
3日・・・ひな祭りメニュー 手作りの桜餅を作ります。
おひな様がいっぱいです。

12日・・・郷土料理『大分県』 黄飯 くちなしで色づけしたご飯です
かやく 豆腐や魚のすり身、野菜をしょうゆ味で煮たものです。
とり天 鶏肉に下味をつけて天ぷらの衣をつけて油で揚げます。

19日・・・世界の料理『フランス』 プロバンスガーリックトースト・
さかなのラタトゥイユソース・アリゴ・オニオンスープ
昨年も人気だったメニューです。お楽しみに。

21日・・・セレクト給食
今年度最後のセレクト給食は、
主菜『サメの竜田揚げ』と『鶏肉の西京焼き』のどちらか
デザート『いちご』か『オレンジ』のどちらか
を選びます。

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



主食・主菜・副菜を
バランスよく
食べましょう！

