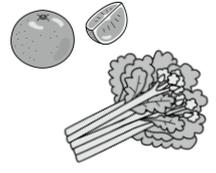




3月こんだて表



2026年 3月 N o. 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
2月	ペッパーランチ	○	豚こま肉	米, 麦, バター, サラダ油, さとう	マッシュルーム缶, あさつき, 玉葱, (冷)コーン, にんにく	592 kcal
	ツナ入りコールスローサラダ		まぐろ缶	サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	23.2 g
	キノコスープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, えのき, エリンギ, こまつな	21.7 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
3火	ちらし寿司	○	まぐろ缶, 油揚げ, たまご, きざみのり	米, さとう, 白ごま, サラダ油	れんこん, かんぴょう(乾), にんじん, こまつな	619 kcal
	はんぺんのすまし汁		あらははんぺん(卵無), 豆腐		にんじん, ねぎ, こまつな	21.3 g
	おひなさま桜餅		小豆	三温糖, サラダ油, 小麦粉, 白玉粉, さとう	いちご	16.6 g
						1.9 g
4水	みそラーメン	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, みそ, うずら卵缶	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, いら, こまつな	613 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	29.8 g
	中華サラダ		まぐろ缶, 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	25.3 g
	いよかん				いよかん	2.2 g
5木	黄金飯	○		米, 麦, きび, さつまいも, 黒ごま		591 kcal
	ししゃもと蓮根の2色揚げ		ししゃも, あおのり	小麦粉, 米粉, でん粉, 揚げ油	れんこん	24.1 g
	和風サラダ		姫ちくわ, 生ワカメ, 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	16.2 g
	みそけんちん汁		鶏こま肉, 豆腐, さつま揚げ(卵無), みそ	じゃがいも, こんにゃく	干し椎茸, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな	2.0 g
6金	おだんごパン(さざんか読書)	○	脱脂粉乳, おから(乾)	強力粉, 小麦粉, 三温糖, オリーブ油, ミルクチョコレート		644 kcal
	豆のデミソース煮		豚ひき肉, 豚こま肉, ひよこ豆, 大豆, 粉チーズ, 豆腐, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 中ざら糖, バター, 米粉	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん	24.2 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, にんじん, (冷)コーン, プロッコリー	25.6 g
9月	オムライス	○	たまご, 鶏胸肉	サラダ油, 米, 麦, バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, パセリ	616 kcal
	豆とじゃがいもの豆乳スープ		白いんげん豆, レンズ豆, 豆腐, 豆乳, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, 米, バター	玉葱, パセリ	25.8 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, レモン, 玉葱	20.1 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
10火	黄飯	○		米, 麦		574 kcal
	かやく		しぼり豆腐, 油揚げ, たらすり身	油, つきこんにゃく	干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	28.3 g
	とり天		鶏むね肉切り身	でん粉, 米粉, マヨネーズ(卵無), 揚げ油		16.6 g
	ゴマ入りおひたし			白すりごま	こまつな, もやし, にんじん	1.4 g
	バナナ				バナナ	
11水	二葛西小特製 カレーライス (6年)	○		米, 麦		659 kcal
	手作り福神漬け		牛スジ肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, トマト缶, こまつな	17.3 g
	みかんポンチ		粉寒天	栗甘露煮, さとう	黄桃缶, みかん缶, パイン缶, りんご缶, ミカンジュース	20.4 g
12木	むぎごはん	○		押麦, もち麦, 米		575 kcal
	揚げぎょうざ (6年)		豚ひき肉, まぐろ缶	ごま油, でん粉, ジャンボ餃子の皮, 揚げ油	はくさい, ねぎ, いら, しょうが, にんにく	20.7 g
	きんぴらサラダ			サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, さとう, ごま油, 白ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, (冷)コーン, もやし	19.9 g
	かんぴょうの玉子とじ汁		たまご	でん粉	かんぴょう(乾), 玉葱, こまつな	1.6 g





13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	荳わかめ, イカ	サラダ油, さとう, 白すりごま	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
16月	肉みそ豆腐うどん		冷凍うどん		584 kcal
	白菜と卵のスープ	豚ひき肉, 豆腐, みそ, 八丁みそ, テンメンジャン	油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, ねぎ, こまつな	26.0 g
	米粉入りスイートポテト (6年)	ベーコン, たまご		にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, こまつな	22.8 g
17火	ご飯		米, 麦		568 kcal
	わかめのジュージュウ	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	
	バナナ			バナナ	
18水	ひじきご飯	ひじき, 油揚げ, 鶏ひき肉	米, 麦, もち米, 三温糖, 白ごま, ごま油	にんじん	585 kcal
	きびなごのカレー揚げ	きびなご	でん粉, 揚げ油		23.5 g
	ゆかりあえ		白ごま	キャベツ, きゅうり, だいこん, ゆかり	20.8 g
	なめこ汁	煮干し粉, 油揚げ, 豆腐, みそ		にんじん, ねぎ, なめこ, こまつな	1.9 g
	米粉きなこボール	きな粉	米粉, でん粉, さとう, サラダ油, 粉砂糖		
19木	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	575 kcal
	さかなのラタトゥイユソース	スズキ切り身	小麦粉, コーンスターチ, 揚げ油, オリーブ油	しょうが, にんにく, 玉葱, エリンギ, ズッキーニ, トマト缶, 黄パプリカ	30.9 g
	アリゴ	調理用牛乳, ピザチーズ	じゃがいも	にんにく	25.8 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	1.8 g
23月・セレクト給食	赤飯	ささげ	米, もち米, 黒ごま		595 kcal
	サメの竜田揚げ か	サメ切り身	でん粉, 揚げ油	しょうが	30.0 g
	鶏肉の西京焼き どちらか	鶏ムネ肉切り身, 西京みそ	サラダ油, さとう		
	ごま和え		白ごま, さとう	こまつな, もやし, キャベツ, えのき	17.4 g
	五目汁	かまぼこ(卵無), 豆腐, あられはんぺん(卵無)	じゃがいも	にんじん, ねぎ, こまつな	1.8 g
	いちご か			いちご	
	オレンジ どちらか			オレンジ	

※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。

※(6年)は、6年生のリクエストです。 <フランス>は世界の料理です。 (大分県)は郷土料理です。

3月3日は、ひな祭り『桃の節句』です。苺を顔に見立てたお雛様の手作り桜餅です。。



2026.03

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



