

3月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	牛 乳	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	
				きいろ	あか	みどり			
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート			エネルギーになる(熱や力)	体をつくる(筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える(病気になるにくくするなど)	kcal	g		
3	月	五目ずし・すまし汁 二色ゼリーポンチ	○	米 粒麦 さとう 油 さといも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご のり 鶏肉 豆腐 わかめ カルピス 粉寒天	干しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな みずな 桃ジュース	507	20.3	
4	火	タコライス もずくのかきたま汁・フルーツポンチ	○	米 粒麦 油 アーモンド さとう でんぶん	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく たまご	にんにく たまねぎ にんじん ホールマト グリーンピース キャベツ もやし ねぎ みかん缶 バイン缶 パナナ りんご	598	24.8	
5	水	みそラーメン わかさぎのから揚げ・小松菜ケーキ	○	油 冷凍めん ごま油 小麦粉 でんぶん 無塩バター さとう アーモンド	牛乳 豚肉 みそ 大豆 わかさぎ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし いら ねぎ ホールコーン こまつな	563	22.3	
6	木	わかめごはん・たらのから揚げおろしかけ 大根と茎わかめのサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 白ごま でんぶん 小麦粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 わかめ しらす干し まだらくわかめ みそ 豆腐	だいこん もやし にんじん こまつな しょうが しめじ ねぎ みずな	511	22.6	
7	金	ごはん・のりの佃煮 ホッケフライ・きんぴらサラダ・みそ汁	○	米 粒麦 さとう 小麦粉 パン粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 きざみのり ほっけ あさり 大豆 油揚げ みそ わかめ	ごぼう にんじん きゅうり もやし ホールコーン たまねぎ えのきたけ ねぎ みずな	582	25.4	
10	月	セレクト揚げパン(きなこ・ココア・まっちゃん) ミモザサラダ・コーンシチュー	○	ミルクパン さとう 油 アーモンド はちみつ じゃがいも バター 米粉	牛乳 きなこ たまご 鶏肉 豆乳 生クリーム	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン	569	23.5	
11	火	きのこごはん・小魚と鶏肉のから揚げ カレーチーズポテト・みそ汁	○	米 粒麦 さとう 小麦粉 でんぶん 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ きびなご 鶏肉 粉チーズ 豆腐 みそ 大豆 わかめ	エリンギ まいたけ しめじ にんじん グリーンピース しょうが にんにく はくさい みずな こまつな	591	26.1	
12	水	キムチチャーハン レバーとポテトのナッツがらめ・わかめスープ	○	油 米 粒麦 でんぶん じゃがいも カシューナッツ さとう ごま油	牛乳 豚肉 たまご 豚レバー ほたてがし とうふ わかめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさいキムチ ビーマン たまねぎ たけのこ 黒きくらげ みずな	581	24.8	
13	木	ココアパン・ラザニア風グラタン 野菜スープ・いちご	○	ココアパン マカロニ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 生クリーム ピザチーズ 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ しめじ ホールコーン こまつな いちご	536	23	
14	金	ごはん・鯖のごまみそ焼き・のらぼう菜のおかか和え みそ汁・しらぬい	○	米 粒麦 さとう 白すりごま 白ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 サバ みそ かつおぶし 大豆 油揚げ わかめ	にんじん はくさい のらぼう菜 もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ みずな しらぬい	562	25.6	
17	月	チキンカツカレーライス コーンサラダ・バナナ	○	米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり ホールコーン こまつな パナナ	647	24.9	
18	火	ごはん・鯖の西京焼き・ツナじゃが煮 みそ汁・清見オレンジ	○	米 粒麦 油 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	牛乳 さわら みそ ツナ缶詰 凍り豆腐 大豆 油揚げ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん なめこ ねぎ みずな こまつな 清見オレンジ	564	26.5	
19	水	ごはん・揚げぎょうざ 五目炒め・かぶtpじゃがいものスープ	○	米 粒麦 ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 油 緑豆春雨 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 豚肉 鶏肉	にんにく ねぎ いら キャベツ しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ かぶ	559	20.6	
21	金	赤飯・豆腐ハンバーグ・しらす和え 野菜汁・せとか	○	もち米 米 パン粉 さとう でんぶん	牛乳 大納言小豆 豚ひき肉 豆腐 ひじき チーズ たまご かつおぶし しらす干し 油揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし はくさい だいこん たけのこ みずな せとか	585	27.8	
《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》							月平均	568	24.2