

# 3月 こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ よ う ち	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内でのたらし			エネルギー (kcal)
			きいろ	あか	みどり	
	★がついているのは 6年生リクエストメニュー！		たんすいしかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく じつ むかしつ たんぱく質・無機質 (ミネラル)	ビタミン	たんぱく 質 (g)
2月	★ごはん ★鮭の西京焼き ★ほうれん草のからし和え ★のっぺい汁 果物 (清見オレンジ)	○	米, 粒麦, 三温糖 じゃがいも, こんにやく でんぶん	牛乳, サケ, とり肉 白みそ, 生揚げ	キャベツ, にんじん, ほうれん草 だいこん, ねぎ, こまつな 清見オレンジ	553 25.4
3火	ひなまつりのぎょうじしょく 手巻き 五目ずし てまりふのおすいもの ★ももゼリーポンチ	○	米, 粒麦, 三温糖 白ごま, さとう サラダ油, てまりふ	牛乳, とり肉, 油揚げ うなぎ, たまご 焼きのり, かまぼこ, 粉寒天	ほししいたけ, にんじん, かんぴょう さやいんげん, だいこん, こまつな ももジュース, レモン果汁, 黄桃缶, いちご	592 25.8
4水	6年生リクエストこんだて 第1弾 ★ごはん ★ツナコーンコロケ ★野菜のうめおかか和え ★豆腐と白菜のみそ汁	○	米, 粒麦, サラダ油 じゃがいも 小麦粉, パン粉, 白ごま	牛乳, ツナ, おから かつお節, 木綿豆腐 白みそ, 赤みそ 大豆, わかめ	たまねぎ, ホールコーン キャベツ, にんじん, きゅうり ねり梅, はくさい, みずな	617 22.5
5木	☆6年2組じどうかんがえたメニュー☆ ★キムチチャーハン ★わかさぎのから揚げ ★卵スープ ★りんごとみかんのヨーグルト	○	米, 粒麦, 小麦粉 でんぶん, 油 ごま油, さとう	牛乳, ぶた肉, やきぶた たまご, 絹ごし豆腐 わかさぎ, ほたてが いヨーグルト	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, えのきたけ, いら みかん缶, りんご	552 25.9
6金	ホットドッグ ★れんこんチップスサラダ ★ABCマカロニスープ 果物 (デコボン)	○	米粉パン, バター, 白ごま はちみつ, サラダ油 アルファベットマカロニ	牛乳, フランクソーセージ, とり肉 しらす干し, わかめ	キャベツ, たまねぎ, 赤パブリカ れんこん, にんじん, きゅうり にんにく, しょうが, しめじ こまつな, デコボン	566 24.0
9月	「みんなのきょうじょく ~給食からSDGsを考える~」とくべつこんだて ★ごはん ★コノシロメンチカツ ★小松菜のおひたし ★皮つき野菜のみそ汁	○	米, 粒麦, 白すりごま 小麦粉, 玄米フレーク 油, さとう	牛乳, このしらすり身 かつお節, 大豆, おから 白みそ, 赤みそ 油揚げ, わかめ	たまねぎ, マッシュルーム水煮 にんじん, こまつな, キャベツ もやし, だいこん	570 25.4
10火	★ごはん ★ひじき入り卵焼き ★わかめのポン酢和え ★豚汁 ★果物 (いちご)	○	米, 粒麦, サラダ油, さとう こんにやく じゃがいも	牛乳, とり肉, ぶた肉, たまご ひじき, わかめ, かつお節 大豆, 木綿豆腐 白みそ, 赤みそ	たまねぎ, ほししいたけ, こまつな キャベツ, きゅうり, にんじん もやし, ごぼう, だいこん ねぎ, レモン果汁, いちご	553 25.9
11水	6年生リクエストこんだて 第2弾 ★セレクトあげパン 【きなこorココアor抹茶】 ★焼肉サラダ ★コーンシチュー	○	ミルクパン, さとう, グラニュー糖 ごま油, 三温糖, 白ごま, サラダ油 じゃがいも, バター, 小麦粉 【ココア】	牛乳, ぶた肉, とり肉 いんげん豆, 豆乳 【きなこ】	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん もやし, たまねぎ, しめじ クリームコーン, ホールコーン 【抹茶】	569 22.9
12木	ちばけんのきょうどりょうり ★ゆかりご飯 ★さんが焼き風ハンバーグ ★なのはなのごま和え ★さつまいものみそ汁	○	米, 粒麦, 白ごま, でんぶん 白すりごま, ねりごま 三温糖, さつまいも	牛乳, いわしすり身, とり肉 押し豆腐, おから 赤みそ, 白みそ	ゆかり, ねぎ, しょうが, しそ なのはな, もやし, キャベツ にんじん, だいこん, こまつな	562 23.5
13金	☆6年4組じどうかんがえたメニュー☆ ★スパゲッティミートソース ★シーフードサラダ ★新学期フルーツポンチ	○	オリーブ油, スパゲッティ サラダ油, 小麦粉, さとう 三温糖, ごま油, さくらマカロニ	牛乳, ぶた肉, 大豆 わかめ, イカ, えび かまぼこ, 粉寒天	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ マッシュルーム水煮, パセリ, キャベツ きゅうり, だいこん, りんごジュース パイン缶, みかん缶, いちご	558 24.8
16月	カナダのりょうり ★メープルバターサンド ★プーティン ★サーモンクリームシチュー	○	米粉パン, バター, グラニュー糖 メープルシロップ, じゃがいも 小麦粉, サラダ油, 米粉	牛乳, チーズ, ベーコン レンズ豆, 大豆 サケ, あさり, 豆乳	たまねぎ, にんじん しめじ, こまつな	578 26.2
17火	★たいめし ★とりの竜田揚げ ★ピリ辛きゅうり ★春キャベツのみそ汁	○	米, 粒麦, でんぶん 米粉, 油, ごま油 さとう	牛乳, まだい, とり肉 木綿豆腐, 大豆 白みそ, 赤みそ	こまつな, にんにく, きゅうり だいこん, ねぎ キャベツ, えのきたけ	573 26.0
18水	★ごはん ★ししゃものからあげ ★ツナと大根の中華サラダ ★春雨スープ ★果物 (バナナ)	○	米, 粒麦, でんぶん 小麦粉, 油, 白ごま さとう, ごま油 緑豆はるさめ	牛乳, ししゃも, ツナ きざみのり, とり肉 木綿豆腐 ほたてが い	しょうが, キャベツ, こまつな だいこん, にんじん ねぎ, みずな バナナ	562 24.1
19木	6年生リクエストこんだて 第3弾 ★東京ビーフのカレーライス ★小松菜のごまドレサラダ ★果物食べ比べ (いちご2種類)	○	米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉 じゃがいも, バター 白すりごま, 三温糖, ねりごま	牛乳, 牛肉, 粉チーズ	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, トマト缶 こまつな, もやし, キャベツ, いちご	569 20.4
23月	そつぎょう・しゅうりょうおめでとうきょうじょく ★お赤飯 ★とりの照り焼き ★野菜のごまみそ和え ★桜かまぼこのすまし汁 果物 (せとかオレンジ)	○	もち米, 米, 三温糖 でんぶん, 黒ごま ねりごま, 白すりごま	牛乳, ささげ, とり肉 絹ごし豆腐, わかめ かまぼこ, 白みそ	しょうが, こまつな, もやし にんじん, えのきたけ, ねぎ せとか	553 26.6

ランチョンマットとマスクのご準備をお願いします。

3日は、ひなまつりの行事食です。  
3月3日はひなまつりです。ひなまつりは桃の花が咲く時期と重なるため「桃の節句」とも呼ばれています。南葛西小学校の給食では、うなぎを使った豪華なちらし寿司でお祝いします。東京湾でとれたのりで手巻きずしにして食べます。

6年生リクエストメニュー！

3月の献立には、6年生が「また食べたい給食アンケート」でリクエストしてくれた料理をつめこみました。(★がついているメニューです。)

4. 11. 19日の献立はリクエストの上位から選びました。アンケート結果のランキングは、給食日より4日のお昼の放送で発表します。



9日は、みんなのきょうじょく ~給食からSDGsを考える~  
3月17日の「みんなで考えるSDGsの日」にちなんで、環境について考えて食べる特別メニューを作ります。

6年生が かんがえたメニュー

6年生は家庭科の授業で食事のこんだてについて学び、給食のこんだて作りに挑戦しました。1~3月の給食で、各クラスからそれぞれ選ばれたこんだてが登場します。

5日(木)：6年2組 児童考案  
13日(金)：6年4組 児童考案

12日は、千葉県郷土料理です。  
千葉県の九十九里は、いわしの町と言われています。さんが焼きは千葉県の代表的な郷土料理です。いわしを包丁でたたいて、ねぎやしょうが、みそを加えて焼きます。今回は給食風にアレンジして作ります。

16日は、カナダの料理です。  
カナダを代表する食べ物といえば「メープルシロップ」です。メープルシロップのもことになるサトウカエデの樹液は春の季節に収穫されるそうです。今回はメープルシロップをバターと一緒にパンにはさんでオープンで焼きます。

きせつのくだもの たべくらべ  
19日のデザートは季節の果物食べ比べです。旬のおいしい国産の果物を食べ比べ、見た目や味、香りなどの違いを様々な感覚を使って感じます。今が旬の2種類のいちごを提供します。

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。  
※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。

23日は、卒業・修了おめでとうきょうじょくです。  
今年度最後の給食です。6年生の卒業と1~5年生の修了をお祝いして、おめでたいお赤飯を蒸し上げます。子供たちに人気のおかずを集めました。

