



# 3月 きゅうしよくこんだてひょう



令和7年2月28日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

～きゅうしよくもくひょう：バランスのとれたしよくじをしよう～

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる		
3月	○	「ひなまつり(3/3)」行事食 ちらしずし	あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゆう(飲用) いか とうふ わかめ	こめ さとう あぶら ごま でんぶん こむぎこ はなふ しらたまこ	れんこん しいたけ にんじん しょうが だいこん えのきたけ みつば いちご もも	621 kcal 25.4 g	
4火	○	シーホーどうふどん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゆう(飲用) ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ホールトマト ねぎ いら ごぼう みかん パイン もも バナナ	637 kcal 23.1 g	
5水	○	◇6年3組3班 考案献立◇ ごはん	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく だいず ひじき みそ たまご ちくわ(卵無) ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごま パンこ さとう でんぶん あぶら マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん なめこ	591 kcal 27.4 g	
6木	○	ごはん スタミナなっとう	とりにく なっとう ぎゅうにゆう(飲用) いなだ おかか のり とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん はくさい もやし えのきたけ だいこん	574 kcal 28.4 g	
7金	○	てづくりパン(ツナポテトマヨ)	ツナ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく ベーコン とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ(卵無) あぶら ごまあぶら ごま こめこマカロニ	コーン キャベツ さやいんげん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう にんにく セロリー ホールトマト パセリ	602 kcal 25.2 g	
10月	○	キムチチャーハン	ぶたにく たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいず ぶたレバー とりにく とうふ	こめ むぎ ラード ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも アーモンド	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさいキムチ こねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな オレンジ	602 kcal 24.9 g	
11火	○	◇6年2組3班 考案献立◇ ごはん	ぎゅうにゆう(飲用) 鶏ひき肉 たまご ハム あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ きゅうり もやし ほうれんそう だいこん しめじ ねぎ りんご	571 kcal 23.4 g	
12水	○	きのこのクリームスパゲティ	とりにく レンズまめ とうにゆう なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう こめこ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり コーン	661 kcal 22.6 g	
13木	○	てづくりさつまあげ いとかんてんのサラダ まるやかとうにゅうとんじる きよみ	ぎゅうにゆう(飲用) たら とうふ かんてん ハム ぶたにく あぶらあげ とうにゆう みそ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな こねぎ きよみオレンジ	604 kcal 25.0 g	
14金	○	郷土料理-熊本県- たかなめし	ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) きびなご わかめ ツナ おかか いか えび かまぼこ(卵無)	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ	たけのこ たかなめし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	541 kcal 24.5 g	
17月	○	◇6年1組7班 考案献立◇ ごはん あさりとのりのつくだに	のり あさり ぎゅうにゆう(飲用) さけ みそ ひじき おかか あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう マヨネーズ(卵無) ごま あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん れんこん みずな コーン だいこん しめじ こまつな	615 kcal 25.2 g	
18火	○	しらすとねぎのチーズトースト	しらすぼし チーズ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく だいず ツナ わかめ	しよぼん マヨネーズ(卵無) あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんにく にんじん ホールトマト こまつな キャベツ きゅうり レモン バナナ	551 kcal 26 g	
19水	○	チキンカレーライス (GR給食)	とりにく レンズまめ ぎゅうにゆう(飲用) ひよこまめ ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー こまつな きゅうり キャベツ コーン ぶどうジュース みかん パイン おうとう	606 kcal 22.2 g	
20木	春分の日						
21金	○	卒業祝い給食 おせきはん	とりのからあげ はるきやべつのごまあえ しらすのかきたまじる いちご	あずき ぎゅうにゆう(飲用) とりにく あぶらあげ とうふ たまご しらすぼし	もちごめ こめ ごま でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ トウモロコシ いちご	593 kcal 25.5 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

★各学年のリクエストメニュー「GR給食(主食とデザート)」が入っています。

★5日(水)・11日(火)・17日(月)の副菜とみそ汁は、6年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。

★今年度の給食は、21日(金)で終了となります。この日の給食は、6年生の卒業をお祝いする「卒業祝い献立」です。

(GR給食)のマークがついているメニューです。お楽しみに!!