



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



令和8年2月27日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

～きゅうしょくもくひょう：きゅうしょくのふりかえりをしよう～

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 たんぱく質 えんぶん
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとなる	みどり からだのちようしを ととのえる	
2月	○	◇6年2組3班 考案メニュー◇ ごはん とりにくのかわりさいきょうやき ほうれんそうとさつまいものしらあえ だいこんとはくさいのみそしる くだもの(せとか)	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さつまいも ごま	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん だいこん しめじ はくさい せとか	575 kcal 24.3 g 19.3 g 1.7 g
3火	○	「ひなまつり(3/3)」行事食 ちらしずし いかのかりんとうがらめ はなふのおすいもの ひなまつりしらたまポンチ	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 あられふ 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 おうとう はくとう	630 kcal 26.0 g 17.4 g 2.2 g
4水	○	おひさまいろのスパゲティ おはなし給食	ベーコン ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用) ツナ とうにゆう	スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう さつまいも バター	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ コーン	627 kcal 24.7 g 24.5 g 1.7 g
5木	○	郷土料理-福島県- ツナごはん めひかりのりしおあげ こまつなのおひたし こづゆ くだもの(いちご)	ツナ ぎゅうにゆう(飲用) めひかり あおのり おかか しらすばし ほたてがい とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん さといも しらす あられふ	にんじん こまつな キャベツ もやし しいたけ だいこん きくらげ みつば いちご	536 kcal 21.5 g 18.2 g 1.8 g
6金	○	セサミハニートースト だいのちりコンカン アメリカンサラダ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく だいず	しよくばん バター はちみつ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン パナナ	599 kcal 22.0 g 26.6 g 2.0 g
9月	○	シーホー豆腐どん さつまいものきんぴら フルーツヨーグルト	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 トマト ねぎ いら ごぼう みかん バイン おうとう パナナ	625 kcal 22.7 g 16.9 g 1.3 g
10火	○	◇6年3組4班 考案メニュー◇ ごはん じゃこふりかけ たらのあげづけ はるさめサラダ わかめのみそしる	かつお ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう(飲用) たら ハム わかめ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	587 kcal 25.6 g 18.6 g 2.1 g
11水	○	てづくりパン(カレーオニオン) はるキャベツのクリームシチュー ひじきのチーズマリネ くだもの(きよみ)	ウィンナー ぎゅうにゆう(飲用・調理用) とりにく レンズまめ とうにゆう なまクリーム ひじき ハム チーズ	きょうりきこ さとう あぶら マヨネーズ(卵無) じゃがいも こむぎこ	たまねぎ コーン セロリー にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり きよみ	593 kcal 22.3 g 26.8 g 1.9 g
12木	○	むぎごはん さばのごまつつけやき ちぐさあえ カレーにくじゃが くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用) サバ たまご ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう しらす じゃがいも	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん りんご	618 kcal 26.5 g 22.7 g 1.6 g
13金	○	SDGs「みんなの給食」 ごもくチャーハン ぼろとだいのちりソース とうきょうやさいのちゅうかふうスープ	ぶたにく なた(卵無) たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいず ぼろ とりにく とうふ	こめ むぎ ラード あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ なめこ こまつな	623 kcal 26.2 g 23.8 g 2.4 g
16月	○	パエリア トルティージャ(スペインふうオムレツ) せんぎりやさいのスープ くだもの(オレンジ)	とりにく いか えび あさり ぎゅうにゆう(飲用) ベーコン たまご レンズまめ ハム	こめ むぎ オリーブゆ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン パプリカ ほうれんそう キャベツ こまつな オレンジ	534 kcal 25.0 g 17.5 g 2.0 g
17火	○	きなこあげパン やきにくサラダ ひすいワタンスープ くだもの(バナナ)	きなこ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく わかめ とりにく	ミルクパン さとう あぶら ごまあぶら ごま ワタンのかわ はるさめ	ごぼう にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい しょうが こまつな ねぎ パナナ	549 kcal 22.9 g 21.6 g 2.1 g
18水	○	しらすごはん あげだし豆腐 そぼろあん チーズサラダ わかめのみそしる ◇6年1組3班 考案メニュー◇	しらすばし あおのり ぎゅうにゆう(飲用) とうふ とりにく ハム チーズ なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ ごま でんぶん こめ あぶら こんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	596 kcal 25.7 g 24.1 g 2.0 g
19木	○	*セレクト給食*~ゼリーのセレクト~ しゃんはいやきそば じゃがいもとりのスパイシーあげ ちゅうかふうなめこスープ A:ペロンちゃんかんでんゼリー/ B:カルピスかんでんゼリー	ぶたにく えび ぎゅうにゆう(飲用) ちりめんじゃこ とりにく たまご かんでん カルピス	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし たけのこ キャベツ いら なめこ ねぎ こまつな オレンジジュース みかん	632 kcal 25.3 g 25.0 g 2.0 g
20金	春分の日					
23月	○	卒業お祝い給食 おせきはん きんめだいのにつけ はるキャベツのごまあえ けんちんじる くだもの(いちご)	あずき ぎゅうにゆう(飲用) きんめだい あぶらあげ とうふ	もちごめ こめ ごま さとう ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ いちご	539 kcal 23.5 g 15.4 g 2.0 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。  
 食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。  
 テーブルクロスのご準備をお願いします。給食当番の際にはマスクを着用しますので、マスクをランドセルに常備するようにお願いいたします。  
 ★1月～3月の献立に、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。のマークがついているメニューです。お楽しみに！！