

# 令和7年 3月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校  
校長 西沢 盛和  
栄養士 嶋海 安希子

日曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	さいろ 熱や力になる食品	みどりの 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
3月	ちらし寿司 きすの青のり天ぷら 大根と豆腐のすまし汁 ひしもちいろいろ	○	【行事食・ひな祭り】 3月3日のひな祭りにちなんで献立です。ちらし寿司とひしもちを取り入れました。ひしもちは給食室の手作りになっています。	油揚げ あなご たまご きす 青のり 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 でん粉 小麦粉 米粉	干し椎茸 たけのこ 人参 えだまめ 白菜 大根 えのき ねぎ 小松菜 いちご	561 kcal 24.0 g 2.3 g
4火	麦ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干のしゃきしゃき和え 根菜のみそ汁 いちご	○	つくね揚げは給食室で丁寧に手作りをしました。とり肉や大豆、豆腐を使った栄養満点のつくね揚げになっています。	じゃこ かつお節 とり肉 大豆 豆腐 茎わかめ 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま パン粉 でん粉 油 さつまいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ にら 人参 切干大根 きゅうり もやし 干し椎茸 ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ いちご	607 kcal 25.1 g 2.1 g
5水	中華丼 粟米湯(たまごスープ) 杏仁豆腐	○	【6年生考案献立】3月の第1弾は中華の献立です。野菜や海鮮がたっぷりの中華丼に、デザートは杏仁豆腐で豪華な献立になっています。	豚肉 えび いか 豆腐 たまご わかめ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 クリームコーン コーン ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	569 kcal 21.1 g 2.1 g
6木	ナン キーマカレー カチュンバルサラダ ラッサム(スープ) パナナ	○	【世界の料理・インド】 今月の世界の料理はインドです。インドで親しまれている料理を取り入れました。	とり肉 大豆 いんげんまめ	ナン 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリ エリンギ 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン 黄パプリカ 赤パプリカ レモン汁 トマト缶 小松菜 パナナ	552 kcal 22.6 g 2.7 g
7金	お赤飯 さわらの幽庵焼き もやしの磯和え 豆腐のすまし汁 お祝いケーキ	○	【卒業祝い献立】6年生を送る会にちなんでお祝い献立です。お祝いケーキはりんごを使ったケーキです。	小豆 さわら 豆腐 はんぺん わかめ たまご	米 もち米 ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パター	ゆず 小松菜 人参 きゅうり もやし 白菜 大根 えのき ねぎ りんご	581 kcal 25.1 g 2.0 g
10月	ひじきごはん ししゃものごま揚げ 小松菜の一味醤油和え 豚汁 せとか	○	ししゃもは頭からしっぽまで食べることができるお魚です。しっかりと噛んで食べると歯や歯茎が丈夫になります。	とり肉 ひじき 油揚げ 豚肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	人参 さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	580 kcal 26.3 g 2.1 g
11火	五目チャーハン レバーとポテトのガーリック揚げ 切干大根の中華サラダ 春雨スープ	○	レバーは栄養満点の食材です。鉄分が豊富で、鉄分はみなさんにとって、とても重要な栄養です。チャーハンによく合うので、もりもり食べましょう。	とり肉 たまご 豚レバー 茎わかめ 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖 春雨	しょうが ねぎ 干し椎茸 人参 にんにく 切干大根 もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 小松菜	594 kcal 23.7 g 2.1 g
12水	麦ごはん さばのごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清美オレンジ	○	菜の花は春に咲く、黄色の花です。食用として食べることができますが、料理に使う油にもなります。	さば かつお節 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 菜の花 小松菜 人参 もやし コーン ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ 清美オレンジ	564 kcal 25.7 g 1.9 g
13木	たまごのあんかけうどん ぶりの竜田揚げ 小松菜のかつお節和え いちご饅頭	○	【6年生考案献立】体が温まるうどんがメインの献立です。デザートはいちごを練りこんだ生地であんごを包んだいちご饅頭です。	とり肉 たまご わかめ ぶり かつお節 じゃこ あずき	冷凍うどん でん粉 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 小松菜 いちご	575 kcal 30.3 g 2.4 g
14金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え おいものみそ汁 はるか	○	【6年生考案献立】ごはんが進む、豚のしょうが焼きがメインの和食献立です。和え物やみそ汁と一緒に食べましょう。	炊き込みわかめ 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 えのき ねぎ はるか	558 kcal 27.6 g 2.2 g
17月	小松菜ピスキューパン コーンチャウダー ごまじゃが 海藻サラダ	○	人気のピスキューパンは江戸川区産の小松菜を使ったクッキー生地をパンに挟んで焼いたパンです。いちごのジャムをサンドしています。	たまご とり肉 豆乳 牛乳 あさり ツナ わかめ じゃこ	コッペパン 砂糖 アーモンドフードル 小麦粉 油 コーンスターチ じゃがいも ごま	いちごジャム 小松菜 人参 玉ねぎ エリンギ コーン クリームコーン にんにく キャベツ もやし きゅうり	649 kcal 24.3 g 2.6 g
18火	麦ごはん のりの佃煮 さけと野菜のみそ焼き けんちん汁 りんご	○	【6年生考案献立】最終回は鮭とみそ味の野菜をアルミホイルで包んで焼いたおさがりメインの和食献立です。野菜とさけのうま味がたっぷりの一品です。	のり さけ みそ とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油 マーガリン じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし えのき ごぼう 大根 しめじ 小松菜 りんご	560 kcal 25.1 g 2.7 g
19水	ハヤシライス アーモンドポテトサラダ ふわふわたまごスープ	○	給食室の大きな釜でじっくり煮込んだハヤシライスはごはんがすすむ一品です。もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 豆腐 粉チーズ たまご	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも アーモンド パン粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ 小松菜	660 kcal 25.8 g 2.1 g
21金	ガーリックライス チキンカツ カラフルサラダ ミネストローネスープ テコポン	○	【リザーブ給食】 なのはな ランチ	とり肉	米 麦 オリーブ油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ジェルマカロニ じゃがいも	にんにく 小松菜 キャベツ コーン 人参 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ セロリ トマト缶 テコポン	608 kcal 25.8 g 2.1 g
	ガーリックトースト スパイシーチキン カラフルサラダ ミネストローネスープ パナナ	○	【リザーブ給食】 チューリップ ランチ	とり肉	食パン 小麦粉 マーガリン でん粉 砂糖 油 じゃがいも ジェルマカロニ	にんにく しょうが キャベツ コーン 人参 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ セロリ トマト缶 パナナ	606 kcal 22.4 g 2.4 g

## 3月の行事&記念日 3択クイズ

**3/3 桃の節句・ひな祭り**

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

**3/8 さやえんどうの日**

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

**3/10 砂糖の日**

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

**3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)**

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分(500mL) ③ ペットボトル 6本分(3L)

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

**3/20 春分の日**

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

**3/28 三つ葉の日**

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

①=90 (「菜種油」料理の日の倍率) ②=90 ③=90  
④=60 ⑤=20 (空12は9分) ⑥=10 (「土曜日のQ」)