



# 令和7年 3月献立予定表



江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらしずし 赤魚の西京焼き すまし汁 ★ももとカルピス寒天のポンチ	○	飲用牛乳、たまご、赤魚、白みそ、豆腐、きざみのり、かまぼこ(卵無)、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、さとう、三温糖、白ごま、油	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、にんじん、さやえんどう、しょうが、玉葱、ねぎ、こまつな、黄桃缶、白桃缶	583 kcal 25.1 g 16.3 g 2.8 g
4火	こぎつねごはん めひかりのごま天ぷら 小松菜とちくわの和えもの じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、めひかり、焼き竹輪(卵無)、おかか、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、白ごま、黒ごま、じゃがいも	にんじん、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、ねぎ	600 kcal 25.9 g 22.0 g 2.6 g
5水	★2色揚げパン(きなこ・ココア) 魚介と白菜のクリーム煮 コールスローサラダ いちご	○	飲用牛乳、きな粉、鶏こま、牛乳、白いんげん豆、あさり、ほたてがし	コッペパン、油、グラニュー糖、さとう、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、コーン、キャベツ、きゅうり、いちご	589 kcal 24.5 g 24.5 g 2.2 g
6木	えどちゃんあんかけ丼 もずくのスープ ★スイートポテト	○	飲用牛乳、豚こま、鶏こま、豆腐、もずく、牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、油、でん粉、ごま油、じゃがいも、さつまいも、さとう、バター、はちみつ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ、エリンギ、はくさい、こまつな、えのきたけ、ねぎ	631 kcal 21.6 g 18.1 g 2.4 g
7金	★味噌ラーメン ★揚げぎょうざ 春雨サラダ オレンジ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、豚レバー	油、蒸し中華めん、白ごま、ごま油、でん粉、ジャンボ餃子の皮、はるさめ、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、こまつな、キャベツ、にら、きゅうり、オレンジ	602 kcal 22.9 g 26.1 g 2.1 g
10月	豚肉とキャベツのみそ炒め丼 たまごとうろく草のスープ 小魚と大豆とさつまいもの揚げ煮	○	飲用牛乳、豚こま、赤みそ、鶏こま、豆腐、たまご、いりこ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、油、さつまいも、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう	635 kcal 28.1 g 19.8 g 2.1 g
11火	★わかめごはん 笹かまの甘味噌焼き 油麩入り肉じゃが おくずかけ	○	飲用牛乳、炊き込みわかめ、笹かまぼこ、鶏ひき肉、赤みそ、豚こま、油揚げ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、でん粉、油、じゃがいも、つきこんにやく、三温糖、油麩、さといも、そうめん(卵無)	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、さやいんげん、ごぼう、干し椎茸、だいこん、こまつな	563 kcal 24.2 g 15.1 g 3.1 g
12水	ごはん さばの辛味噌焼き 切り干し大根の含め煮 豆まめみそ汁	○	飲用牛乳、さば、油揚げ、豆腐、大豆、豆乳、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖	しょうが、切干しだいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな	576 kcal 28.1 g 21.4 g 2.0 g
13木	★小松菜ピスキューパン ★ビーフシチュー こまつなサラダ オレンジ	○	飲用牛乳、たまご、牛もも肉、レンズまめ、生クリーム、ツナ	丸パン、マーガリン(乳無)、さとう、小麦粉、アーモンド粉、油、じゃがいも、中ざら糖、米粉、三温糖	こまつな、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レモン、オレンジ	632 kcal 23.0 g 28.1 g 2.7 g
14金	★キムチチャーハン レバーの中華揚げ 中華風ポテトサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	○	飲用牛乳、豚こま、たまご、豚レバー、豆腐	ごま油、精白米、粒麦、油、白すりごま、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう、白ごま	にんじん、干し椎茸、はくさいキムチ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、玉葱、チンゲンツァイ	594 kcal 24.4 g 21.1 g 2.5 g
17月	★わかめうどん なまめにも 生揚げの煮物 菜の花とツナのごまあえ ぼたもち	○	飲用牛乳、鶏こま、焼き竹輪、わかめ、豚こま、生揚げ、ツナ、小豆	冷凍うどん、油、じゃがいも、三温糖、白すりごま、さとう、ごま油、精白米、もち米	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、さやいんげん、菜ばな、キャベツ	567 kcal 25.7 g 15.1 g 1.9 g
18火	ごはん ★のりとあさりの佃煮 ひじきの卵焼き 五目きんぴら 春野菜の味噌汁	○	飲用牛乳、もみのり、あさり、鶏ひき肉、ひじき、たまご、鶏こま、さつまいも(卵無)、大豆、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、油、ごま油、つきこんにやく、白ごま、じゃがいも	にんじん、玉葱、切干しだいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、こまつな	584 kcal 28.1 g 17.9 g 2.8 g
セレクト給食 AセットかBセットどちらかを選びます。どちらを選んだか忘れないようにしましょう。 牛乳、カレーライス、ごまドレッシングサラダは共通のメニューです。						
19水	★カレーライス テキンカツ ごまドレッシングサラダ パイナップル	○	飲用牛乳、鶏もも肉	精白米、粒麦、油、じゃがいも、マーガリン(乳無)、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、ごま油、生パン粉(卵無)、三温糖、乾パン粉(卵無)、白ごま、白すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン、パイナップル	685 kcal 25.6 g 22.2 g 1.9 g
	★カレーライス フィッシュフライ ごまドレッシングサラダ オレンジ(せとか)	○	飲用牛乳、鶏もも肉、ホキ	精白米、粒麦、油、じゃがいも、マーガリン(乳無)、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、ごま油、生パン粉(卵無)、三温糖、乾パン粉(卵無)、白ごま、白すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン、オレンジ	652 kcal 24.9 g 20.8 g 1.9 g
21金	★赤飯 魚のあずま煮 しらすのおひたし わかめのすまし汁 いちご	○	飲用牛乳、ささげ、ぶり、しらす干し、豆腐、わかめ、かまぼこ(卵無)	もち米、精白米、黒ごま、でん粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱、ねぎ、いちご	604 kcal 26.0 g 21.2 g 2.4 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※★のマークは6年生からリクエストのあった献立です。楽しみにしててください。

きゅう食しつでは、1年間みなさんのよろこぶ顔を思い浮かべながら、きゅう食を作ってきました。きゅう食とおして、少しでもすきな食べ物やよりがふえていとうれしいです。3月も早ね・早おき・朝ごはんを心がけて、元気にすごしましょう。

