



3月 献立表



令和7年3月
江戸川区立一之江小学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----|---|--|--|--|---|--|
| 献立 | <p>コックさんマーク。調理師さんががんばってくれた手作りメニューの日にしています。</p> <p>ぼくはリップー。よくかんでほしい献立の日にぼくがついています。</p> <p>ぼくは、こまつなくん。江戸川区特産の小松菜をたっぷり使ったメニューについているよ！</p> | <p>いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。お友達や先生と一緒に思い出に残るたのしい給食時間を過ごしてください。</p> <p>3月11日はセレクト給食です。共通の献立はポークカレーライス、海藻サラダ、牛乳です。主菜と果物を2つの中から選びます。</p> | | | <p>「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」</p> | |
| 食品 | <p>3日 590kcal</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> | <p>4日 560kcal</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> | <p>5日 664kcal えほんにでてくるおかし</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> | <p>6日 588kcal</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> | <p>7日 576kcal たてわりはんきゅうしょく</p> <p>赤</p> <p>黄</p> <p>緑</p> | |
| 献立 | <p>なのはなちらしずし・ぎゅうにゅう さわらのてりやき はなふのすましじる ひなまつりさんしょくしらたま</p> | <p>ごはん・のりとあさりのつくだに あつやきたまご(かにかまいり) なまあげとやさいのいためもの だいこんのみそしる・ぎゅうにゅう</p> | <p>チキンライス・ぎゅうにゅう さけのクリームチャウダー こぶきいも がまくんのチョコチップクッキー</p> | <p>ごはん・ぎゅうにゅう あげだしどうふ やきにくサラダ かきたまじる・でこぼん</p> | <p>給食室でお弁当を作ります。 ◎持ち物：マイはし、ビニール袋 ・レジャーシート</p> | |
| 食品 | <p>たまご・たらでんぶ・あぶらあげ・のり・ぎゅうにゅう・さわら・こんぶ・かまぼこ・とうふ</p> <p>こめ・さとう・あぶら・ごま・じゃがいも・はなふ・しらたまご</p> <p>にんじん・ほししいたけ・かんぴょう・なばな・しょうが・だいこん・ねぎ・こまつな・いちご・おうとう</p> | <p>あさり・のり・ぎゅうにゅう・かにかまぼこ・たまご・かつおぶし・なまあげ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・だいたい・わかめ</p> <p>こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも</p> <p>ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・ぶなしめじ・だいこん・ねぎ</p> | <p>とりにく・ぎゅうにゅう・ベーコン・レンズまめ・さけ・だし・ふんにゅう・あさり・とうにゅう・チーズ・なまクリーム・たまご</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・バター・じゃがいも・コーンスターチ・むえんバター・さとう・こむぎこ・コーンフレーク・チョコチップ</p> <p>にんじん・たまねぎ・グリーンピース・セロリー・ぶなしめじ・パセリ</p> | <p>ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・わかめ・たまご・もずく</p> <p>こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま</p> <p>にんじん・えのきたけ・しょうが・ねぎ・にんにく・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・でこぼん</p> | <p>わかめ・にゅうさんきんいんりょう・とりにく・イカ</p> <p>こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう・はるさめ・ごまあぶら・ごま</p> <p>しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・パプリカ・こまつな・キャベツ</p> | |
| 献立 | <p>10日 566kcal</p> <p>ごはん・ぎゅうにゅう レバーのごまだれがけ じゃがいものいためもの あんかけじる・タロッコオレンジ</p> | <p>11日 624kcal セレクトきゅうしょく</p> <p>ポークカレーライス・ぎゅうにゅう かいそうサラダ えびフライorとんかつ りんごorせとかみかん</p> | <p>12日 581kcal</p> <p>とうにゅうきなこトースト にくだんごのようふうスープ ブロッコリーコーンサラダ オーガニックバナナ・ぎゅうにゅう</p> | <p>13日 656kcal</p> <p>キムチチャーハン はるさめスープ かぶのちゅうかあえ ごまだんご・ぎゅうにゅう</p> | <p>14日 570kcal</p> <p>ゆかりごはん ししゃものごまつけやき ツナじゃが(カレーふうみ) のりずあえ・ぎゅうにゅう</p> | |
| 食品 | <p>ぎゅうにゅう・とりレバー・ちくわ・とうふ</p> <p>こめ・むぎ・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・こんにやく・あられふ</p> <p>にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・えのきたけ・もやし・ねぎ・タロッコオレンジ</p> | <p>ぶたにく・レンズまめ・えび・ぎゅうにゅう・あかとさかのり・ワカメ</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・さとう・ごまあぶら</p> <p>しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな・キャベツ・もやし・りんご・せとかみかん</p> | <p>きなこ・とうにゅう・ぎゅうにゅう・とりにく・おから</p> <p>しよくパン・さとう・バター・パンこ・マヨネーズ(たまごなし)・かたくりこ・じゃがいも・あぶら</p> <p>たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ホールコーン・バナナ</p> | <p>ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・なるど・わかめ・かつおぶし・あんこ</p> <p>こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま・あぶら・さとう・はるさめ・しらたまご・こむぎこ</p> <p>はくさいキムチづけ・はくさい・ねぎ・ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・こまつな・かぶ・キャベツ</p> | <p>ししゃも・ぎゅうにゅう・まぐろ・たまご・のり</p> <p>こめ・むぎ・ごま・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう</p> <p>ゆかり・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・こまつな・キャベツ</p> | |
| 献立 | <p>17日 554kcal インドのりょうり</p> <p>ピリヤニ(インドピラフ) タンドリーフィッシュ ライタふうヨーグルトサラダ ポテトスープ・しらぬい・ぎゅうにゅう</p> | <p>18日 596kcal</p> <p>てづくりチーズブルーベリーパン あさりとトマトのスープ ベーコンとキャベツのいためもの たんかん・ぎゅうにゅう</p> | <p>19日 622kcal</p> <p>みそラーメン(スープ・めん) ジャンボギョウザ わかめといとかんてんのりんごすサラダ いちご・ぎゅうにゅう</p> | <p>21日 646kcal</p> <p>せきはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのうまうまあさづけ おいわいすましじる・きよみオレンジ</p> | | |
| 食品 | <p>とりにく・ぎゅうにゅう・さば・ヨーグルト・ベーコン</p> <p>こめ・タイまい・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>にんにく・しょうが・たまねぎ・パクチー・セロリー・トマト・レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・ぶなしめじ・こまつな・しらぬい</p> | <p>クリームチーズ・ぎゅうにゅう・ベーコン・レンズまめ・あさり</p> <p>きょうりきこ・こめこ・さとう・バター・グラニューとう・じゃがいも・あぶら</p> <p>ほしぶどう・ブルーベリージャム・にんじん・だいこん・セロリー・トマト・にんにく・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・ホールコーン・たんかん</p> | <p>ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう・ワカメ・かんてん</p> <p>むしちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら・ラード・ごま・ジャンボギョウザのかわ・かたくりこ・さとう</p> <p>もやし・にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・ねぎ・にら・キャベツ・しいたけ・こまつな・はくさい・レモン・いちご</p> | <p>ささげ・ぎゅうにゅう・とりにく・しおこんぶ・とうふ・なるど</p> <p>もちごめ・くろごま・かたくりこ・あぶら・ごま・ごまあぶら</p> <p>しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・レモン・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・こまつな・きよみオレンジ</p> | | |

※材料は仕入れの都合により変更する場合があります。