



3月のこんだて表

令和7年2月28日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	ししよく 牛乳	おかゆ	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 の 元 になる ビタミン	ひとくちメモ
3月	ちらしずし 	ししゃものからあげ ツナとまよしのあえもの こうはくしらたまのすましじる	たまご, エビ, のり, ぎゅうにゅう, ししゃも, わかめ, ツナ, とり, かつ, どうふ	こめ, さとう, サラダあぶら, てんぷん, こむぎこ, だいずあぶら, しらたまご	ほしいたけ, にんじん, れんこん, さやえんどう, こまつな, もやし, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, だいこん, はくさい, トマトジュース, ねぎ	594 26.1 17.0 2.3	6年生家庭科コラボメニュー 桃の節句「ひなまつり」をテーマにメニューを考えました!
4月	ごはん 	さわらのさいきょうやき あぶらあげとキャベツのごまあえ かきたまじる しらぬい	ぎゅうにゅう, さわか, みそ, あぶらあげ, どうふ, たまご	こめ, むぎ, さとう, ごま, じゃがいも, てんぷん	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, しらぬい	587 27.3 20.3 1.9	油揚げやキャベツなどの野菜をごまダレで和えました。
4月	《6-1バイキング給食》 	《食材をご確認ください。》	わかめ, とり, かつ, どうふ, イカ, ベーコン, ピザチーズ, たまご, あぶらあげ, どうふ, クリームチーズ, なまクリーム, こなかんでん, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しよくパン, サラダあぶら, スパゲッティ, こむぎこ, だいずあぶら, てんぷん, さとう, じゃがいも, ごま	ブルーベリージャム, にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, ホールコーン, しょうが, ねぎ, あかパプリカ, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな, はくさい, りんご, しらぬい, いちご, レモン汁, みかんかん, バイかん, おうとうかん		6年生バイキング給食 バランスの良い食事について学びます。選び方に気を付けながら、バイキング給食を楽しみましょう!
5月	チーズトースト 	レバーとポテのオーロラソース ビーンズサラダ ABCスープ	レバー, ひよこめ, レンズまめ, くきわかめ, どうふ	はいがしよくパン, てんぷん, だいずあぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, サラダあぶら, さとう, アルファベットマカロニ	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, あかパプリカ, たまねぎ	576 26.1 22.6 2.6	レバーとじゃがいもを、ケチャップとマヨネーズを混ぜて作った「オーロラソース」で和えました。
6月	ごはん 	さばのごまだれやき なのはなのあえもの のっぺいじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, サバ, ハム, おかか, とり, かつ, なまあげ	こめ, むぎ, さとう, てんぷん, ごま, サラダあぶら, こんにやく, さといも	しょうが, なばな, こまつな, にんじん, キャベツ, ホールコーン, ごぼう, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, きよみオレンジ	576 26.8 19.5 2.2	2-3月に旬を迎える「菜の花」を使った和え物を作ります。
6月	《6-2バイキング給食》 	《食材をご確認ください。》	わかめ, とり, かつ, どうふ, イカ, ベーコン, ピザチーズ, たまご, ハム, おかか, なまあげ, クリームチーズ, なまクリーム, こなかんでん, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しよくパン, サラダあぶら, スパゲッティ, こむぎこ, だいずあぶら, てんぷん, さとう, じゃがいも, こんにやく, さといも	ブルーベリージャム, にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, ホールコーン, しょうが, ねぎ, あかパプリカ, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, はくさい, えのきたけ, りんご, きよみオレンジ, いちご, レモン汁, みかんかん, バイかん, おうとうかん		6年生バイキング給食 バランスの良い食事について学びます。選び方に気を付けながら、バイキング給食を楽しみましょう!
7月	とうふとえびの うまにどん 	ちゅうかサラダ いちごあんじん	ちゅうか, えび, どうふ, うずらたまご, ぎゅうにゅう, こなかんでん, どうふ	こめ, むぎ, サラダあぶら, さとう, てんぷん, りょうとうはるさめ, ごま, ごまあぶら	しょうが, にんにく, ほしいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, いちご	589 24.5 17.2 1.6	豆腐やえび、豚肉などの食材を炒めてあんかけにしました。ごはんにかけて、いただきます。
10月	ごはん 	おばけのてんぷら こまつなとたまごのいためもの いなかじる	ぎゅうにゅう, イカ, たまご, あぶらあげ, どうふ, わかめ, みそ	こめ, むぎ, こむぎこ, だいずあぶら, さつまいも, サラダあぶら, てんぷん, さといも, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう, はくさい	594 25.0 18.2 2.1	おはなし給食 「おばけのてんぷら」 おはなしの中で、うさぎが作ったいためものを作ります。何の天ぷらが登場するか、お楽しみ!
11月	キムタクごはん 	とりのさんぞくやき キャベツのごまおかかあえ おおびらじる	ぶたにく, ぎゅうにゅう, どうふ, おかか	こめ, むぎ, サラダあぶら, てんぷん, だいずあぶら, ごま, さといも	はくさい, キムチ, たくあん, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, えのきたけ	564 22.8 20.9 2.5	郷土料理〜長野県〜 「キムタクごはん」は、キムチとたくあん、豚肉などの食材を炒めてごはんとは混ぜ合わせた混ぜごはんです。
12月	こまつなのビスキュイパン 	サーモンクリームシチュー いらとりサラダ オレンジ	たまご, ぎゅうにゅう, サケ, しらすいんげんまめ, どうふ, こなチーズ	まるパン, バター, さとう, こむぎこ, アーモンド, サラダあぶら, じゃがいも	こまつな, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, あかパプリカ, きんぴら, えだまめ, オレンジ	615 23.7 28.4 1.7	6年生家庭科コラボメニュー 卒業までに食べたい!「思い出の給食」をテーマにメニューを考えました。
13月	あんかけやきそば 	たまごのちゅうかスープ あおりのポテト バナナ	ぶたにく, イカ, あさり, ぎゅうにゅう, どうふ, たまご, あおりの	ちゅうかめん, サラダあぶら, さとう, ごまあぶら, てんぷん, じゃがいも, だいずあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, えのきたけ, ねぎ, こまつな, バナナ	577 25.6 22.1 2.5	揚げたじゃがいもを、青のりや塩こしょうで味付けしました。
14月	こまつなガーリックライス 	チーズいりミートローフ ツナとだいこんのセサミサラダ だいずのトマトスープ しらぬい	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ごりどうふ, ダイスチーズ, ツナ, どうふ, だいず	こめ, むぎ, サラダあぶら, オリーブあぶら, パンこ, ごま, さとう, じゃがいも, バター	にんにく, こまつな, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, キャベツ, だいこん, きゅうり, あかパプリカ, セロリ, ホールトマト, しらぬい	597 23.9 24.1 2.2	「ミートローフ」は、ひき肉や野菜を混ぜ合わせて、オープンで焼いた肉料理です。
17月	ごはん ごまじゃここまつなふりかけ 	とりにくどうふのつくねあげ くきわかめときりぼしのしゃきしゃきあえ こんさいのみそじる いちご	ちりめんじゃこ, おかか, ぎゅうにゅう, どうふ, だいず, どうふ, くきわかめ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, サラダあぶら, さとう, ごま, パンこ, だいずあぶら, てんぷん, さつまいも	こまつな, しょうが, たまねぎ, にんにく, にんじん, きりぼしだいこん, きゅうり, キャベツ, もやし, ほしいたけ, ごぼう, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, いちご	613 25.7 22.1 2.0	切干大根やまわかめなどを使った和え物です。シャキシャキ食感を楽しみましょう。
18月	にしよくあげパン (きなこ・まっちゃん) 	にくだんごこまつなのちゅうかクリームに はるさめちゅうかサラダ	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, どうふ, どうにゅう, ちりめんじゃこ	ねじりパン, だいずあぶら, さとう, てんぷん, じゃがいも, りょうとうはるさめ, ごまあぶら	しょうが, ねぎ, たまねぎ, はくさい, こまつな, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ	588 26.1 28.7 2.3	きな粉と抹茶、2種類の揚げパンを作ります。みなさんは、どちらの味が好きですか?
19月	おせきはん 	きんめだいのたつたあげ ツナとわかめのあえもの にんじんさくらじる きよみオレンジ	あずき, ぎゅうにゅう, きんめだい, わかめ, ツナ, おかか, どうふ	もちごめ, こめ, ごま, てんぷん, だいずあぶら	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, ホールコーン, だいこん, ねぎ, こまつな, きよみオレンジ	570 25.1 20.3 2.3	6年生家庭科コラボメニュー 卒業お祝いには、ふさわしいメニューを考えました。お祝いの気持ちを込めて作りました。
21月	カレーライス 	マカロニサラダ フルーツポンチ	とりにく, ぎゅうにゅう, ツナ, こなかんでん	こめ, むぎ, サラダあぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ, ツイストマカロニ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, ホールコーン, みかんかん, バイかん, おうとうかん	645 27.7 17.2 1.8	今年度最後の給食です。給食を通して色々な思い出が出来ていたらうれしいです。1年間ありがとうございました。