



# 3月のこんだて表

令和8年 2月 27日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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
2月	こまつなガーリックライス	○	チーズいりミートローフ はなやさいのごまドレッシングサラダ だいずのトマトスープ デコボン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こおりとうふ,ダイスチーズ, ツナ,とりにく,だいず	こめ,おぎ,サラダあぶら, オリーブあぶら,バター, パンこ,ごま,さんおんとう, じゃがいも	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, きゅうり,ブロッコリー,カリフラワー, セロリー,ホールトマト,デコボン	589 kcal 25.2 g 22.4 g 2.4 g
3火	【ひなまつり献立】 ちらしずし	○	ししゃもてんぷら こまつなのおひたし さくらにんじんのすましじる	たまご,エビ,のり,ぎゅうにゅう, ししゃも,おかか,とうふ,わかめ	こめ,さとう,さんおんとう, サラダあぶら,てんぷん,こむぎこ, ごま,だいずあぶら	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,だいこん,ねぎ	560 kcal 23.9 g 17.4 g 2.1 g
4水	【6年生家庭科コラボメニュー】 フレンチトースト	○	サーモンクリームシチュー ツナサラダ フルーツポンチ	たまご,ぎゅうにゅう,サケ, しろいんげんまめ,とうにゅう, こなチーズ,ツナ,こなかんでん	しよくパン,さとう,バター, サラダあぶら,じゃがいも, こむぎこ,ごま	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,きゅうり,キャベツ, もやし,ブロッコリー,みかんかん, パインかん,おうとうかん	648 kcal 25.7 g 27.2 g 2.1 g
5木	【長野県郷土料理】 ごはん	○	とりのさんぞくやき キャベツのあえもの おおびらじる しらぬい	ぎゅうにゅう,とりにく,おかか	こめ,おぎ,でんぷん,だいずあぶら, ごま,こんにやく,さといも	しょうが,にんにく,キャベツ, こまつな,えのきたけ,にんじん, もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ, しいたけ,しらぬい	567 kcal 21.8 g 20.0 g 1.6 g
6金	【6年生家庭科コラボメニュー】 やさいたっぷりみそつけめん	○	いかのチリソース もやしのちゅうかあえ バナナ	ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう,イカ, くきわかめ	ちゅうかめん,ごまあぶら, サラダあぶら,ごま,でんぷん, こむぎこ,だいずあぶら, さんおんとう	にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,たまねぎ,キャベツ, ホールコーン,もやし,ねぎ,にら, こまつな,きゅうり,バナナ	558 kcal 26.4 g 19.4 g 2.8 g
9月	ごはん のりじゃこふりかけ	○	あつやきたまご はるキャベツのポンずあえ たまねぎのみそじる	おかか,ちりめんじゃこ,のり, ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, こなかつお,あぶらあげ, みそ,わかめ	こめ,おぎ,さんおんとう,ごま, サラダあぶら,じゃがいも	ねぎ,にんじん,ほしいたけ, はるキャベツ,もやし,こまつな, レモンじる,たまねぎ,えのきたけ	561 kcal 25.9 g 19.5 g 2.5 g
10火	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,ツナ,おかか, ぶたにく,なまあげ	こめ,おぎ,さんおんとう,ごま, でんぷん,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	573 kcal 26.7 g 19.3 g 2.0 g
11水	チーズトースト	○	レバーとポテトのオーロラソース ビーンズサラダ ABCスープ	ピザチーズ,ぎゅうにゅう, ぶたレバー,ひよこまめ, レンズまめ,くきわかめ,とりにく	はいがしよくパン,でんぷん, こむぎこ,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,さんおんとう, 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	591 kcal 28.7 g 22.0 g 2.6 g
12木	ごはん	○	なまあげとぶたにくのみそいため きびなごのカレーあげ ワンタンいりわかめスープ	ぶたにく,なまあげ,みそ, ぎゅうにゅう,きびなご,わかめ	こめ,おぎ,サラダあぶら, さんおんとう,ごまあぶら, でんぷん,こめこ,だいずあぶら, じゃがいも,ワンタンのかわ,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ, ほしいたけ,にんじん,もやし, キャベツ,ねぎ,こまつな,たまねぎ	575 kcal 23.3 g 18.9 g 2.1 g
13金	ぶたにくのごもくどん	○	じゃがいものおかかあえ いなかじる	ぶたにく,ぎゅうにゅう,おかか, あぶらあげ,みそ,とうふ	こめ,おぎ,サラダあぶら, つきこんにやく,でんぷん, ごまあぶら,じゃがいも,ごま, さとう,さといも	しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,ほしいたけ,こまつな, ごぼう,ぶなしめじ,だいこん,ねぎ	583 kcal 23.4 g 18.5 g 2.0 g
16月	ごはん ごまごこまつなのふりかけ	○	とりにくとうふのつくねあげ くきわかめときりぼしだいこんのあえもの こんさいのみそじる いちご	おかか,ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,とうふ,くきわかめ,ハム, あぶらあげ,みそ	こめ,おぎ,ごまあぶら,ごま, パンこ,だいずあぶら,さんおんとう, でんぷん,サラダあぶら,さつまいも	こまつな,しょうが,たまねぎ,にら, 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	615 kcal 26.0 g 22.3 g 2.0 g
17火	ごはん	○	さわらのさいきょうみそやき こまつなとあぶらあげのにびたし かきたまじる しらぬい	ぎゅうにゅう,さわら,みそ, あぶらあげ,とうふ,たまご	こめ,おぎ,さんおんとう, じゃがいも,でんぷん	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	559 kcal 26.6 g 17.1 g 1.9 g
18水	【6年生家庭科コラボメニュー】 にしよくあげパン(きなこ・ココア)	○	にくだんごこまつなのちゅうかクリームに かいそうのごまドレサラダ	きなこ,ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,とうふ,とうにゅう,わかめ, とさかのり,ツナ	ねじりパン,だいずあぶら,さとう, でんぷん,じゃがいも,サラダあぶら, ごまあぶら,さんおんとう,ごま	しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ, はくさい,こまつな,きゅうり, キャベツ,もやし,だいこん	582 kcal 25.2 g 29.9 g 2.0 g
19木	【卒業祝い献立】 おせきはん	○	きんめだいのからあげ ちくわのあえもの こうはくしらたまのすましじる きよみオレンジ	ささげ,ぎゅうにゅう,きんめだい, ちくわ,とりにく,とうふ	もちごめ,こめ,ごま,でんぷん, こむぎこ,だいずあぶら,さとう, サラダあぶら,しらたまこ	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,たまねぎ,だいこん, はくさい,トマトジュース,ねぎ, きよみオレンジ	581 kcal 24.5 g 18.2 g 2.1 g
23月	カレーライス	○	マカロニサラダ フルーツヨーグルト	とりにく,ぎゅうにゅう,ツナ, ヨーグルト	こめ,おぎ,サラダあぶら, じゃがいも,こくとう,バター, こむぎこ,ツイストマカロニ,さとう	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,パインかん, おうとうかん,バナナ	646 kcal 23.8 g 17.3 g 1.8 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー586kcal たんぱく質25.1g 食塩相当量2.1g

