令和６年

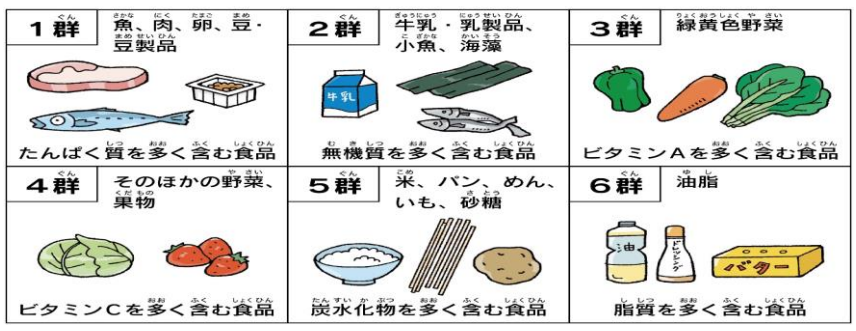
3月　予定こんだて表

江戸川区立鎌田小学校
校長　　石渡　靖
栄養士　　黒島　絵莉菜

日	曜	こんだてめい 主食	牛乳	おかず・デザートなど	ざいりょう あか 血や肉,骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	★ひなまつり献立 ちらしずし	牛乳	ししゃものいそべあげ もやしとキャベツのごまあえ かまぼこのすましじる さんしょくぎゅうにゅうかんてん	たまご,ぎゅうにゅう,ししゃも,あおのり,とりにく,かまぼこ,きぬごしどうふ,こなかんてん,とうにゅう	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,でんぷん,あぶら,ねりごま,ごま	れんこん,かんぴょう,しいたけ,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし,たまねぎ,はくさい,えのきたけ,ねぎ,いちごジャム	617 kcal 26.0 g 20.7 g 2.5 g
4	月	★６年２組児童献立 ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ブロッコリーとツナのあえもの わかめとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく,もめんどうふ,たまご,ツナ,あぶらあげ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,パンこ,バター,さとう,ごまあぶら,ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,にんじん,えのきたけ,ほんしめじ,ブロッコリー,キャベツ,もやし,こまつな	593 kcal 27.0 g 22.1 g 2.1 g
5	火	シーフードピラフ	牛乳	レバーとだいずのマリアナソース アーモンドポテトサラダ かぶのスープ	エビ,イカ,ツナ,ぎゅうにゅう,ぶたレバー,だいず,とりにく	バター,こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,あぶら,さんおんとう,じゃがいも,アーモンド	たまねぎ,パセリ,しょうが,にんじん,きゅうり,ホールコーン,キャベツ,かぶ,,こまつな	582 kcal 25.0 g 18.9 g 2.3 g
6	水	★６年３組児童献立 ガーリックトースト(1/2) ツナマヨトースト(1/2)	牛乳	さけのクリームシチュー コールスロー	ツナ,ぎゅうにゅう,サケ,あさり,とうにゅう,ハム	しょくパン,マーガリン,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,あぶら,バター,こむぎこ,さんおんとう,ごま	にんにく,パセリ,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	584 kcal 22.9 g 29.1 g 2.3 g
7	木	★群馬県郷土料理 とうふめし	牛乳	ひじきいりたまごやき こんにゃくとこんさいのいためにごじる	とりにく,もめんどうふ,ぎゅうにゅう,ひじき,ぶたにく,たまご,さつまあげ,とうにゅう,だいず,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,ごま,さとう,こんにゃく,ごまあぶら	にんじん,しいたけ,たまねぎ,れんこん,ごぼう,さやいんげん,だいこん,ぶなしめじ,まいたけ,ねぎ,こまつな	578 kcal 26.1 g 20.6 g 2.7 g
8	金	ごはん	牛乳	さばのごまだれやき なのはなのあえもの わかめののっぺいじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,サバ,おかか,ぶたにく,なまあげ,わかめ	こめ,むぎ,さんおんとう,でんぷん,すりごま,ねりごま,あぶら,こんにゃく,さといも	しょうが,なばな,こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,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	569 kcal 26.0 g 19.0 g 2.1 g
11	月	こまつなガーリックライス	牛乳	チーズいりミートローフ いんげんまめのトマトスープ デコポン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,たまご,チーズ,とりにく,しろいんげんまめ	こめ,むぎ,あぶら,オリーブオイル,パンこ,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,セロリー,キャベツ,ホールトマト,パセリ,デコポン	552 kcal 23.2 g 18.8 g 1.8 g
12	火	★６年１組児童献立 ごはん	牛乳	さけのしおやき こまつなのおひたし だいこんとじゃがいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう,サケ,ちくわ,おかか,なまあげ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,だいこん,はくさい,りんご	553 kcal 26.4 g 17.1 g 2.3 g
13	水	ナポリタンスパゲッティー	牛乳	とりにくとキャベツのスープ オレンジケーキ	ベーコン,ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこまめ,たまご	スパゲッティ,オリーブオイル,さんおんとう,じゃがいも,バター,さとう,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,ホールコーン,こまつな,オレンジジュース,みかんかん	612 kcal 23.2 g 19.3 g 2.5 g
14	木	ごはん	牛乳	いかのアーモンドフライ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそしる デコポン	ぎゅうにゅう,イカ,たまご,ツナ,あぶらあげ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,こむぎこ,アーモンド,パンこ,あぶら,さんおんとう,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,デコポン	594 kcal 25.5 g 19.6 g 1.8 g
15	金	★セレクト給食 Aきなこあげパン Bココアあげパン	牛乳	にくだんごスープ ハムのちゅうかサラダ バナナ	きなこ,ぎゅうにゅう,とりにく,もめんどうふ,ハム,わかめ	ミルクパン,あぶら,さとう,でんぷん,はるさめ,ごまあぶら,ごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが,こまつな,ねぎ,ホールコーン,もやし,キャベツ,バナナ	608 kcal 23.5 g 23.5 g 2.4 g
18	月	★お祝い献立 せきはん	牛乳	とりのからあげ こまつなのおかかあえ かまぼこのすまし汁 いちご	ささげ,ぎゅうにゅう,とりにく,しらす,おかか,かまぼこ	もちごめ,こめ,ごま,でんぷん,こむぎこ,あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,はくさい,えのきたけ,ねぎ,いちご	561 kcal 26.2 g 16.9 g 2.4 g
19	火	カレーライス	牛乳	クルトンいりこまつなサラダ フルーツかんてんポンチ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,こなチーズ,こなかんてん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,しょくパン,さんおんとう,さとう	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,あかパプリカ,ホールコーン,みかんかん,ようなしかん,おうとうかん	644 kcal 22.3 g 19.6 g 1.6 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価（中学年の値）　エネルギー588kcal　たんぱく質　24.9g
※3月の給食指導目標　1年間の反省をしよう。
※3日（金）ひなまつり献立、ちらしずしと桃の花のかまぼこを使った献立です。
※7日（木）群馬県の郷土料理、とうふめしとこんにゃくを使用した献立を提供します。
※4日（月）と6日（水）と12日（火）は6年生が家庭科の授業で考えた献立です。
※15日（金）はセレクト給食です。きなこあげパンとココアあげパンからすきなものを選びます。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。