

令和8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			ざいりょう			えいようか
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	牛乳	いかフライ こまつなとツナのあまずあえ じゃがいものみそしる デコボン	ぎゅうにゅう、イカ、ツナ、あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、こむぎこ、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、デコボン	585 kcal 24.9 g 18.8 g 1.8 g
3 火	★ひなまつり献立 えびちらしずし	牛乳	わかさぎのからあげ もやしのごまあえ おふと豆腐のすましじる いちご	エビ、たまご、ぎゅうにゅう、わかさぎ、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、さとう、こめこ、こむぎこ、あぶら、ねりごま、ごま、なまふ、こんにやく	れんこん、かんぴょう、しいたけ、にんじん、さやえんどう、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、いちご	560 kcal 27.3 g 17.0 g 2.7 g
4 水	コロッケサンド	牛乳	だいこんサラダ ふわふわ豆腐スープ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、きぬごし豆腐、たまご	パン、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、すりごま、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、こまつな	583 kcal 25.0 g 25.0 g 2.8 g
5 木	ごはん	牛乳	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、おおか、ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、すりごま、ねりごま、てんぷん、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	574 kcal 26.4 g 19.5 g 2.1 g
6 金	ごはん のりのつくだに	牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき わかめのあえもの にくじゃが	もみのり、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、わかめ、しらす	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、あぶら、さとう、ごま、こんにやく、じゃがいも	にんじん、きりぼしだいこん、こねぎ、もやし、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	597 kcal 25.9 g 18.4 g 2.6 g
9 月	豆腐といかとえびのちゅうかどん	牛乳	いもとやさいのごまずあえ はるさめのスープ	ぶたにく、エビ、イカ、あざり、もめんどうふ、ぎゅうにゅう、くきわかめ、ベーコン	こめ、むぎ、さんおんとう、てんぷん、ごまあぶら、じゃがいも、すりごま、ごま、あぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、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、えのきたけ、ねぎ	576 kcal 25.8 g 16.0 g 2.8 g
10 火	ごはん ごまとこまつなのふりかけ	牛乳	とりにくと豆腐のつくねあげ くきわかめときりぼしだいこんのあえもの こんさいのみそしる いちご	おおか、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、もめんどうふ、くきわかめ、ハム、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま、パンこ、さんおんとう、てんぷん、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、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
11 水	★鎌小ペーカリー てづくりシナモンロール	牛乳	サーモンシチュー おんやさいレモンドレッシング	たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう、サケ、ベーコン、なまクリーム	きょうりきこ、さとう、バター、グラニューとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	559 kcal 22.5 g 22.6 g 1.9 g
12 木	ごはん	牛乳	レバーのかりんとあげ キャベツとツナのいそあえ あつあげとやさいのもの せとか	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、きざみのり、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、てんぷん、こめこ、あぶら、さとう、ごま、さんおんとう、こんにやく	しょうが、キャベツ、えのきたけ、こまつな、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、れんこん、さやいんげん、せとか	613 kcal 27.0 g 19.8 g 1.6 g
13 金	みそやさいラーメン	牛乳	ジャンボあげぎょうぎ あんにんどうふ	とりにく、みそ、まめみそ、ぶたにく、だいず、こなかんてん、ぎゅうにゅう、とうにゅう	ごまあぶら、ちゅうかめん、ごま、ぎょうぎのかわ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、ホールコーン、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、こまつな、にら、キャベツ、みかんかん、パインかん、おうとうかん	573 kcal 23.5 g 21.6 g 2.3 g
16 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 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、こおり豆腐、たまご、チーズ、ツナ、ウインナー、だいず	こめ、むぎ、あぶら、オリーブオイル、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、ホールのトマト、パセリ、デコボン	607 kcal 24.9 g 24.6 g 2.5 g
17 火	★6年家庭科献立 わかめごはん	牛乳	さけのしおやき はるさめのあえもの 豆腐のかきたまみそしる	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、サケ、ハム、もめんどうふ、みそ、たまご	こめ、むぎ、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、だいこん、はくさい、こまつな	559 kcal 25.1 g 19.0 g 2.6 g
18 水	★セレクト給食 Aきなこあげパン Bココアあげパン	牛乳	にくだんごのスープ ハムのちゅうかサラダ りんご	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、もめんどうふ、ハム、わかめ	パン、あぶら、さとう、パンこ、てんぷん、はるさめ、ごまあぶら、ねりごま、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、りんご	590 kcal 23.1 g 25.8 g 2.5 g
19 木	★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 こうはくはんぺんのすましじる いちご	ささげ、ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、おおか、あらははんぺん	もちごめ、こめ、ごま、てんぷん、こめこ、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	563 kcal 26.3 g 16.8 g 2.4 g
23 月	カレーライス	牛乳	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、ツナ、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、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、きゅうり、ホールコーン、みかんかん、パインかん、おうとうかん	619 kcal 21.0 g 18.9 g 1.7 g

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー588kcal たんぱく質 25.0g 食塩相当量 2.2g
 ※3月の給食指導目標 1年間の反省をしよう。
 ※6日(金)6年生は遠足のため給食はありません。
 ※17日(火)は6年生が家庭科の授業で考えた献立です。
 ※18日(水)はセレクト給食です。きなこ揚げパンかココア揚げパンのすきなものを選びます。

※献立は、都合により変更になる場合があります。