



3月献立表



江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：マナーを守って食事をしましょう

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
3月	<ひなまつり献立> ちらし寿司	○	わかさぎのから揚げ 菜の花とかまぼこのすまし汁 白菜と小松菜のごま和え デコボン	たまご、油揚げ、きざみのり、牛乳、わかさぎ、かまぼこ、さつま揚げ	精白米、粒麦、三温糖、油、でん粉、じゃがいも、白ごま	たけのこ、れんこん、かんぴょう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、はくさい、菜ばな、もやし、こまつな、デコボン	562 kcal 23.4 g 18.4 g 2.2 g
4火	セルフハンバーガー	○	ポタージュスープ カラフルサラダ バナナ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳、生クリーム	丸パン、生パン粉、三温糖、マーガリン、じゃがいも、油、さとう	玉葱、マッシュルーム、西洋かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、赤パプリカ、バナナ	568 kcal 25.5 g 25.1 g 2.3 g
5水	コーンピラフ	○	鮭のムニエルバター醤油かけ ミネストローネ ビーンズサラダ	鶏肉、牛乳、サケ、大豆、ひよこまめ	精白米、粒麦、油、マーガリン、小麦粉、バター、オリーブ油、じゃがいも、油、三温糖	にんじん、玉葱、ピーマン、ホールコーン、セロリー、にんにく、トマト缶詰、エリンギ、キャベツ、きゅうり、こまつな	581 kcal 25.7 g 21.3 g 2.2 g
6木	ごはん 小松菜ふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしやしきしき 根菜のみそ汁	かつお節、牛乳、鶏ひき肉、大豆、木綿豆腐、たまご、茎わかめ、ハム、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、生パン粉、油、でん粉、さつまいも	こまつな、しょうが、玉葱、にら、にんじん、切干しいんげん、きゅうり、キャベツ、もやし、干し椎茸、ごぼう、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	623 kcal 26.8 g 22.7 g 2.1 g
7金	ごはん 海苔の佃煮	○	ししゃものピリ辛焼き じゃがいものそばろ煮 小松菜とえのきのかきたま汁	焼きのり、干ひじき、牛乳、ししゃも、豚ひき肉、鶏肉、茎わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、油、じゃがいも、でん粉、白ごま	干し椎茸、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	579 kcal 24.3 g 18.8 g 2.5 g
10月	ごはん	○	いかのアーモンドフライ 小松菜とツナの甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	牛乳、イカ、たまご、まぐろ缶詰、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、小麦粉、アーモンド粉、アーモンド、パン粉、油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、だいこん、えのきたけ、デコボン	591 kcal 25.6 g 19.5 g 1.9 g
11	豆腐とえびのうま煮 （うずらの卵付き）	○	中華サラダ いちご杏仁	豚肉、むきえび、木綿豆腐、うずら卵、牛乳、ハム、粉寒天、豆乳	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、白ごま、さとう	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、いちご	592 kcal 24.9 g 17.6 g 1.7 g
12水	小松菜メロンパン	○	小松菜と豚肉のスープ煮 バリバリサラダ	豆乳、牛乳、豚角切り、レンズまめ、まぐろ缶詰、わかめ	丸パン、小麦粉、マーガリン、三温糖、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも、ワントンの皮、油、白ごま、さとう	こまつな、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、はくさい、もやし、ホールコーン	582 kcal 23.2 g 21.6 g 2.6 g
13木	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳、サバ、ハム、かつお節、豚肉、生揚げ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、白ごま、油、板こんにやく、さといも	しょうが、菜ばな、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、清見オレンジ	576 kcal 26.8 g 19.5 g 2.2 g
14金	<6年生リクエスト献立> キャンバスオムライス	○	キャベツとマカロニのスープ ポテトのアーモンド和え	鶏肉、たまご、牛乳、ベーコン	油、精白米、粒麦、オリーブ油、でん粉、リボンパスタ、じゃがいも、アーモンド、三温糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、もやし、キャベツ、こまつな、ブロッコリー	588 kcal 23.7 g 19.9 g 2.6 g
17月	きなこあげパン	○	ワントンと肉団子スープ 春雨サラダ いちご	きな粉、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉	コッペパン、油、さとう、でん粉、ごま油、ワントンの皮、緑豆はるさめ、三温糖、白ごま	ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、玉葱、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、いちご	558 kcal 22.4 g 22.5 g 2.5 g
18火	<6年生リクエスト献立> カレーライス	○	こまつなサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚肉、レンズまめ、大豆、牛乳、まぐろ缶詰、わかめ、ベーコン	精白米、粒麦、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、ホールコーン、もやし、ぶなしめじ、えのきたけ	589 kcal 23.8 g 18.3 g 2.7 g
19水	<6年生リクエスト献立> わかめうどん	○	レバーの香味揚げ キャベツと小松菜のごま酢和え ナタデココ入りフルーツポンチ	豚肉、油揚げ、わかめ、牛乳、豚レバー	うどん、さといも、でん粉、油、三温糖、白ごま、じゃがいも、ごま油、さとう	干し椎茸、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、りんご、パイナップル、黄桃缶、バナナ、ナタデココ	564 kcal 25.1 g 17.9 g 2.4 g
21金	<卒業進級お祝い献立> 赤飯	○	ぶりの照り焼き 菜の花のおかか和え お祝いすまし汁 お祝い小松菜ケーキ	ささげ、牛乳、ぶり、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、わかめ、かまぼこ、豆乳、たまご	精白米、もち米、黒ごま、三温糖、小麦粉、バター、さとう、粉糖	しょうが、キャベツ、菜ばな、もやし、にんじん、玉葱、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、いちご	659 kcal 29.4 g 22.3 g 2.4 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献立紹介

◎3日 ひなまつり献立

ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをします。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁を食べる文化があります。3日の給食ではちらし寿司を作ります。菜の花を使ったすまし汁も、春の訪れを感じさせてくれますね。

また、3日は保護者の方に向けた給食試食会も実施します。子供たちが普段食べている給食を実際に味わっていただき、味の感想やご意見など、お聞かせいただければ幸いです。

◎6年生リクエスト給食を実施します！

卒業をお祝いして、6年生の子供たちに「もう一度食べたい給食のメニュー」のアンケートを取りました。集計の結果、リクエスト第3位はキャンバスオムライス、第2位はカレーライス、第1位はフルーツポンチとなりました。特にナタデココが入ったフルーツポンチが人気でした。リクエストに選ばれたメニューは6年生だけでなく、かみっ子みんなに人気のあるメニューなので、みなさんぜひ楽しみにしてください！

<今月の栄養価平均>

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	20.4 g
塩分	2.3 g

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

