



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
2月	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, 砂糖, ごま, でん粉, 油, こんにゃく, 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
3火	<ひなまつり献立> ちらし寿司	○	わかさぎのから揚げ 豆腐とかまぼこのすまし汁 白菜と小松菜のごま和え	たまご, 油揚げ, のり, 牛乳, わかさぎ, かまぼこ, 豆腐, さつま揚げ	精白米, 粒麦, 砂糖, 油, でん粉, じゃがいも	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, もやし, こまつな	561 kcal 21.7 g 18.3 g 2.4 g
4水	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	ヨーグルト, 牛乳, たまご, 白いんげん豆, 豚肉, まぐろ缶詰	食パン・, 砂糖, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま	玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, ホールコーン, りんご	624 kcal 26.1 g 25.8 g 2.0 g
5木	わかめごはん	○	豆まめコロッケ キャベツと小松菜の和え物 油揚げと小松菜のみそ汁	わかめ, 牛乳, 豚肉, 大豆, 白いんげん豆, 油揚げ, みそ,	精白米, 粒麦, ごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉, 砂糖	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	569 kcal 20.7 g 18.8 g 2.1 g
6金	小松菜ガーリックライス	○	チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ デコボン	牛乳, 豚肉, 凍り豆腐, たまご, チーズ, まぐろ缶詰, ウィンナー, 大豆	精白米, 粒麦, 油, バター, パン粉, ごま, 砂糖, じゃがいも	にんにく, こまつな, 玉葱, 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, トマト缶詰, パセリ, デコボン	607 kcal 24.9 g 24.6 g 2.5 g
9月	ごはん エコふりかけ	○	鯖の西京焼き もやしとえのきの磯和え 豆腐のかきたま汁	かつお節, 牛乳, さわら, みそ, のり, 鶏肉, 豆腐, たまご	精白米, 粒麦, ごま, さとう, じゃがいも, でん粉	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ, 玉葱, だいこん	566 kcal 30.6 g 17.6 g 1.9 g
10火	きなこあげパン	○	ワンタンと肉団子スープ 春雨サラダ いちご	きな粉, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	コッペパン, 油, 砂糖, ごま, でん粉, ワンタンの皮, 緑豆はるさめ	ねぎ, しょうが, はくさい, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, きゅうり, キャベツ, もやし, いちご	564 kcal 22.7 g 22.7 g 2.6 g
11水	ごはん	○	いかのセサミフライ 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, みそ, わかめ	精白米, 粒麦, 小麦粉, ごま, パン粉, 油, 砂糖, 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	590 kcal 25.4 g 19.4 g 1.8 g
12木	<6年生リクエスト給食> チキンカレーライス	○	オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	鶏肉, 大豆, 牛乳	精白米, 粒麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 西洋なし, パイン缶, 黄桃缶, バナナ	606 kcal 20.0 g 15.1 g 1.8 g
13金	ごはん ごまと小松菜のふりかけ	○	とり肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干し大根の和え物 根菜のみそ汁 いちご	かつお節, 牛乳, 鶏肉, 大豆, 豆腐, たまご, 茎わかめ, ハム, 油揚げ, みそ	精白米, 粒麦, ごま, パン粉, 油, 砂糖, でん粉, さつまいも	こまつな, しょうが, 玉葱, にら, にんじん, 切干しだいこん, 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, い	620 kcal 26.4 g 22.7 g 2.0 g
16月	麻婆丼	○	バリバリサラダ 大根とわかめの中華スープ	豚肉, 豆腐, みそ, 牛乳, ハム, 鶏肉, わかめ, たまご	精白米, 粒麦, 油, でん粉, 砂糖, ごま, ワンタンの皮	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, はくさい, だいこん, ほんしめじ, えのきたけ	578 kcal 25.7 g 20.4 g 2.7 g
17火	ごはん わかめの炒め煮	○	ししゃものピリ辛焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜とえのきのかきたま	牛乳, わかめ, かつお節, ししゃも, 豚肉, 鶏肉, たまご	精白米, 粒麦, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも, でん粉	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, こまつな, えのきたけ	705 kcal 31.8 g 26.8 g 2.8 g
18水	<6年生リクエスト給食> 野菜たっぷりみそラーメン	○	レバーの香味揚げ フルーツ杏仁	豚肉, みそ, 牛乳, 豚レバー, 粉寒天, 豆乳	蒸し中華めん, 油, でん粉, 水あめ, ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, ホールコーン, こまつな, ねぎ, パイン缶, 黄桃缶, バナナ	578 kcal 26.9 g 21.1 g 2.4 g
19木	<6年生リクエスト給食> 小松菜クッキーパン	○	クラムチャウダー こまつなサラダ	豆乳, 牛乳, 鶏肉, あさり, まぐろ缶詰, わかめ	丸パン, プレミックス粉, マーガリン, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま	こまつな, 玉葱, にんじん, はくさい, ぶなしめじ, ホールコーン, キャベツ, もやし	598 kcal 23.6 g 23.1 g 2.7 g
23月	<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, 豆腐, わかめ, かまぼこ, 豆乳, たまご	精白米, もち米, ごま, 三温糖, 小麦粉, バター, 砂糖,	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	642 kcal 29.2 g 21.8 g 2.6 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の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。ちらし寿司には、縁起物としての意味があり、色とりどりの具材を散りばめることで、女の子の人生に幸せが散りばめられるようにという願いが込められています。寿司も「寿」を「司る」ということから、お祝いの席で食べられる縁起のいいものという意味もあります。

◎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位はカレーライス、第2位みそラーメン第1位は小松菜クッキーパンとなりました。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 585 kcal
たんぱく質 25.5g
脂質 20.0 g
塩分 2.2 g