



3がつ こんだてひょう



令和6年2月29日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

6年生リクエストメニューについて（★マークがついているメニュー）

卒業前の6年生に「また食べたい給食アンケート」を行いました。予算や栄養価の関係で、リクエストがあったものを可能な限り取り入れています。リクエストの集計結果の詳細は、給食だよりをご覧ください。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ひなまつりのぎょうじしよく えびいりちらしずし わかさぎのしょうゆあげ こまつなごまみそあえ ★ひなまつりかんてんフルーツポンチ		たまご えび きゅうにゅう わかさぎ みそ かんてん きゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう あぶら でんぶん あげあぶら こま さとう	かんぴょう しいたけ にんじん さやいんげん しょうが こまつな キャベツ しめじ いちご パイン 缶 もも缶 レモン	539 kcal 19.7 g
4 月	マーボーとうふどん だいこんもち はるさめスープ		ぶたにく みそ とうふ きゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたまこ こまあぶら はるさめ こま	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ だいこん こまつな	605 kcal 21.5 g
5 火	★メーブルトースト ★きなこあげパン ポークシチュー だいのカレーサラダ		きなこ きゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ だいす	パン バター メーブルシロップ さとう あげあぶら あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ こま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ やさいジュース キャベツ こまつな コーン	660 kcal 26.6 g
6 水	すずしろごはん にくじゃが とりにくのよしのじる きよみオレンジ		きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたき でんぶん	だいこん かぶ しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな えのきたけ きよみオレンジ	525 kcal 20.8 g
7 木	★チキンカレーライス だいのサラダ ★ピザ・ゴレン（あげバナナ）		とりにく ヨーグルト チーズ きゅうにゅう だいす わかめ チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こまあぶら さとう こま でんぶん あげあぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ もやし バナナ	710 kcal 23.8 g
8 金	★ほうとう サバのたつたあげ やきにくあえ ★くろみつなこもち		ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう サバ ぶたにく わかめ とうふ きなこ	ほうとう でんぶん あげあぶら あぶら さとう こま しらたまこ くらざとう	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ たまねぎ	572 kcal 28.3 g
11 月	ぶたにくのごもくどん とうふのすましじる かぼちゃとさつまいものちゃきんしぼり		ぶたにく きゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	にんじん もやし キャベツ しいたけ だいこん えのきたけ こまつな かぼちゃ	557 kcal 20.6 g
12 火	ちびけんのりょうり なのはなごはん あげとうふサラダ いわしのつみれじる はるか		とりにく たまご きゅうにゅう とうふ おかか いわしすりみ みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ あげあぶら こまあぶら こま でんぶん	こまつな キャベツ にんじん きゅうり ねぎ かぶ はるか	536 kcal 22.4 g
13 水	★てづくりココアセサミパン たらのトマトシチュー ★パリパリかいそうサラダ		きゅうにゅう とりにく たら わかめ	こむぎこ さとう あぶら こま バター オリーブオイル じゃがいも こまあぶら ワンタンのかわ	セロリ たまねぎ にんじん トマト 缶 パセリ キャベツ こまつな	578 kcal 21.9 g
14 木	ごはん さかなのカレーあげ だいこんとこまつなのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそする きよみオレンジ		きゅうにゅう さかな あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あげあぶら あぶら こまあぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ きよみオレンジ	521 kcal 22.2 g
15 金	ごはん ししゃものごまからあげ ★スンドゥブチゲ もやしのナムル		きゅうにゅう ししゃも ぶたにく あさり とうふ わかめ	こめ むぎ こま でんぶん あげあぶら こまあぶら はちみつ あぶら	しょうが にんにく ねぎ はくさい キムチづけ もやし こまつな にんじん	524 kcal 24.1 g
18 月	うめちやつけ レバーのかりんあげ ぶたしゃぶサラダ ★いちごのちょこつとがけ		きざみのり きゅうにゅう とりレバー わかめ だいす ぶたにく	こめ むぎ こま でんぶん あげあぶら さとう あぶら こまあぶら カバーリングチョコレート	ねぎ カリカリうめ ゆかり にんにく しょうが キャベツ にんじん いちご	523 kcal 22.7 g
19 火	★オムライス うみのさちサラダ ひよこまめのスープ		たまご きゅうにゅう とりにく えび いか とりにく ひよこまめ	あぶら でんぶん バター こめ むぎ さとう オリーブオイル じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ コーン にんにく セロリ	562 kcal 25.7 g
21 木	ぞつぎょう・しゅうりょうおいおいメニュー せきはん さかなのさいきょうやき こまつなのおひたし こうはくすましじる かんぱいゼリー		あすき きゅうにゅう さわら みそ おかか とりにく はんぺん わかめ かんてん	もちこめ こま さとう	こまつな キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ だいこん りんご ジュース	528 kcal 22.6 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

12日（火）千葉県料理

菜の花は千葉県のシンボルの花です。菜の花畑が有名で、観光用だけでなく、食用にもたくさん作られています。千葉県は、海に面しているの、魚がたくさんとれます。中でも九十九里は、いわしの町と言われています。



21日（木）卒業・修了お祝いメニュー

赤飯は人生の節目を祝うごちそうとして食べられています。古代より赤は邪気を払う力があるといわれていました。デザートは、りんごジュースと牛乳を使い、「かんぱいゼリー」を給食室で手作りします。

1日（金）ひなまつりの行事食

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは、桃の花が咲く時期と重なるため、「ももの節句」とも呼ばれています。ちらし寿司と、3色寒天のフルーツポンチでお祝します。

