



3がつ こんだてひょう



令和8年2月27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	1人あたり たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん ★リサイクルふりかけ さばのしょうがやき ごまあえ ぐたくさんみそしる はるか		こんぶ ぎゅうにゅう サバ みそ なまあげ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ はるか	545 kcal 24.2 g 2.2 g
3火	ひなまつりのぎょうじょく えびいりちらしずし ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんとこまつなのあえもの ★ひなまつりかんてんフルーツポンチ		たまご えび ししゃも あおのり かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶ あげあぶら ごま	かんびょう しいたけ にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん コーン こまつな もやし いちご パイン缶 みかん缶 レモン	538 kcal 22.1 g 2.2 g
4水	★てづくりココアセサミパン ★ポトフ ★バリバリかいそうサラダ りんご		ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こむぎこ さとう ごま バター オリーブオイル あぶら じゃがいも ごまあぶら ワンタンのかわ 揚げあぶら	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ こまつな りんご	544 kcal 20.2 g 1.5 g
5木	6年生ごうあんメニュー④ キムチチャーハン チヂミ もやしのナムル わかめスープ		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	あぶら こめ むぎ ごまあぶら ながいも あぶら こむぎこ こめこ でんぶ ごま	はくさいキムチづけ ねぎ にら にんにく もやし こまつな にんじん しょうが	616 kcal 24.8 g 2.8 g
6金	★おひさまいろうのスパゲッティ うみのさちサラダ ★スイートポテトケーキ		とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう えび いか たまご	あぶら スパゲッティ さとう さつまいも バター こむぎこ ふんとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 こまつな キャベツ	574 kcal 25.7 g 1.9 g
9月	ごはん ハンバーグ ポテトとチキンのサラダ ごまとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ たまご とりにく とうにゅう みそ	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら はるさめ ねりごま	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	575 kcal 25.6 g 2.4 g
10火	★さげのバターしょうゆごはん あげだし豆腐 やさいあんかけ ★さわにわん		サケ のり ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ バター でんぶ こむぎこ あげあぶら あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな だいこん ごぼう だけのこ えのきたけ	593 kcal 26.2 g 2.4 g
11水	★えびクリームライス だいのカレーサラダ じゃがいもとたまねぎのスープ きよみオレンジ		えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だいず とりにく	こめ むぎ バター オリーブオイル こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな コーン えのきたけ きよみオレンジ	574 kcal 24.5 g 2.4 g
12木	★きなこあげパン ★メープルトースト ポークビーンズ ★こまつなサラダ りんご		きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ツナ	パン あげあぶら さとう バター メープルシロップ あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり レモン りんご	549 kcal 20.9 g 1.9 g
13金	ごはん ニらいりたまごやき うめおかかあえ ★えびしんじょのおすいもの		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく かつおぶし えび	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ながいも でんぶ	しいたけ にんじん たまねぎ にら キャベツ こまつな ねりごめ はくさい	572 kcal 25.4 g 2.0 g
16月	ごまごはん ヨシキリザメのカレーたつたあげ わかめとやさいのしょうゆあえ ★とんじる はるか		ぎゅうにゅう よしきりざめ わかめ ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぶ あげあぶら さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ はるか	549 kcal 25.1 g 1.8 g
17火	★ほうとう わかさぎのからあげ やきにくあえ ぼたもち		ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ あずき きなこ	あぶら ほうとう でんぶ あげあぶら さとう ごま もちごめ こめ	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ たまねぎ	545 kcal 22.9 g 2.0 g
18水	てづくりコーンパン レバーのレモンソースあえ パイヤーベース ささみときのごサラダ		ぎゅうにゅう ぶたレバー ベーコン たら いか あさり えび とりにく	こむぎこ さとう オリーブオイル バター でんぶ あげあぶら じゃがいも あぶら ごま	コーン かぼちゃ しょうが レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ キャベツ こまつな しょうが	581 kcal 27.5 g 2.3 g
19木	★チキンカレーライス ごまドレッシングサラダ フルーツもりあわせ (きよみオレンジ★いちごのちよこつとがけ)		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま チョコレート	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 きゅうり コーン いちご きよみオレンジ	616 kcal 22.9 g 2.3 g
23月	ぞつぎょう・しゅうりょう おいおいメニュー せきはん さかなのしょうがみそやき こまつなのいそかあえ こうはくすましじる かんぱいゼリー		あずき ぎゅうにゅう あかうお みそ もみのり とりにく はんぺん わかめ かんてん	もちごめ ごま あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん もやし しいたけ えのきたけ だいこん りんご ジュース	518 kcal 23.8 g 2.1 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

23日(月)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言われていました。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」を給食室で手作ります。

3日(火)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いします。

