

令和7年度 3月 こんだてひょう 江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の 飲 物 もの	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 体を作るもの	ねつ ちから 熱や力のもとなるもの	からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの	
2月	きつねうどん いそかあえ さつまいものごまだんご		牛乳、あぶらあげ、 とりにく、のり	さとう、うどん、さつまいも、 しらたまこ、さとう、ごま、 あぶら	にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな はくさい、もやし	620 25.5 24.9
3火	ひなまつりずし わかめのあえもの すましじる デコボン		牛乳、あぶらあげ、とりにく、 たまご、のり、わかめ、 とうふ、はんぺん	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 ごま、ごまあぶら、じゃがいも	しいたけ、にんじん、かんぴょう、 こまつな、キャベツ、もやし、 きゅうり、ねぎ、デコボン	550 22.4 17.6
4水	こめこパン さかなのクラッカーあげ マッシュポテト ようふうたまごスープ		牛乳、メルルーサ、たまご、 なまクリーム、ベーコン、 いんげんまめ	こめこパン、こむぎこ、 ソーダクラッカー、あぶら、 さとう、じゃがいも、バター	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、 キャベツ	608 31.5 25.2
5木	ごはん じゃこふりかけ ぶたキムチ豆腐 もやしとわかめのごますじょうゆ せとか		牛乳、ちりめんじゃこ、のり、 ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 ごまあぶら、でんぶん、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、 たけのこ、しいたけ、にら、もやし、 こまつな、せとか	591 27.5 19.7
6金	ごはん いかのかりんとうがらめ だいすのいそに みそしる		牛乳、イカ、とりにく、 ひじき、だいす、あぶらあげ、 みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、さとう、 ごま、こんにゃく、ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 だいこん、えのき、ねぎ、こまつな	642 30.7 18.8
9月	ごはん ぶたにくのしょうがやき いかとわかめのあえもの みそしる デコボン		牛乳、ぶたにく、わかめ、 イカ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、はねぎ、 きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、 えのき、だいこん、こまつな、デコボン	560 23.6 17.3
10火	こうや豆腐ごはん ししゃものカレーでんぶら もやしときゅうりのあえもの すいとん		牛乳、とりにく、かつおぶし、 こうや豆腐、あぶらあげ、 ししゃも、たまご	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごまあぶら、ごま、 しらたまこ	しいたけ、ごぼう、にんじん、もやし、 きゅうり、はくさい、だいこん、ねぎ、 こまつな	636 31.4 22.6
11水	てづくりこまつなチーズパン ビーフシチュー こえびのサラダ		牛乳、とうにゅう、チーズ、 ぎゅうにく、レンズまめ、 なまクリーム、えび	きょうりきこ、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、こむぎこ	こまつな、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり	647 28.8 29.3
12木	ごはん さかなのみそやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる いちご		牛乳、ぎんだら、みそ、 あぶらあげ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、 こんにゃく、さとう、ごま、	しょうが、だいこん、にんじん、 しいたけ、えのき、こまつな、 ねぎ、いちご	613 28.1 24.1
13金	ぎゅうどん おろしぼんすあえ みそしる		牛乳、ぎゅうにく、 あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、しらたき、 さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、えのき、だいこん、レモン、 はくさい、ねぎ	679 23.7 33.5
16月	ごはん さけのてりやき やさいのごまあえ くたくさんみそしる りんご		牛乳、さけ、わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま、さつまいも	しょうが、キャベツ、こまつな、 もやし、にんじん、ごぼう、 ねぎ、りんご	590 28.2 18.8
17火	〇〇〇〇 (3位) だいすいりサラダ にくだんごとはくさいのスープ いちご		牛乳、だいす、ハム、 とりにく、とうふ、たまご	ミルクパン、あぶら、でんぶん、 ごまあぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、コーン、 たまねぎ、しょうが、ねぎ、 しいたけ、にんじん、はくさい、 たけのこ、こまつな、いちご	539 23.4 22.2
18水	シーフードピラフ コーンチャウダー 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 (2位)		牛乳、ベーコン、ハム、えび、 イカ、ほたて、とりにく、 いんげんまめ、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、 エリンギ、みかん、パイナップル、 もも、ぶどう、バナナ、ナタデココ	663 26.4 18.2
19木	カレーライス しんごうサラダ 〇〇〇〇〇〇 (1位) 		牛乳、ぎゅうにく、たまご、 レンズまめ、チーズ、ハム、 とうにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、こむぎこ、 さとう、タルト	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、コーン、いちご	692 23.0 21.2
23月	せきはん とんかつ やさいのごますじょうゆ すましじる いちご		牛乳、ささげ、ぶたにく、 たまご、とりにく、とうふ、 わかめ	こめ、もちこめ、ごま、 こむぎこ、ばんこ、あぶら、 さとう、ごま、ふ	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、えのき、ねぎ、いちご	574 27.7 16.9

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食 2026 少年写真新聞社 SeDoc

★献立について★

〇3月は、6年生にアンケートで聞いたもう一度食べたい給食ベスト3が登場します。当日の給食をお楽しみに☆
 〇10日は東京都平和の日です。1945年3月10日に東京大空襲がありました。戦争を二度と繰り返さないために、亡くなられた方々のご冥福と世界の平和を願う日です。給食では、戦時中によく食べられていたすいとんを作ります。
 〇今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級をお祝いして、お赤飯を作ります。クラスのお友達と楽しい時間を過ごしてください♪

