

令和7年



3月 きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第三葛西小学校

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				<あか> ちにく 血や肉になる	<きいろ> はたらちから 働く力になる	<みどり> からだちようし 体の調子を整える	
3	月	<桃の節句・ひなまつり> 照り焼きマスのちらし寿司・えのきのすまし汁 ひなまつりケーキ	○	油揚げ マス きぎみのり 生揚げ あられはんぺん (卵無) わかめ 豆腐 豆乳 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 はちみつ 油	人参 干椎茸 たけのこ かんぴょう 生姜 グリンピース 大根 玉葱 えのき ねぎ 小松菜 いちごジャム	618 24.5 2.8
4	火	★野菜たっぷり味噌ラーメン・ホイコーロー スパイシーポテト・バナナ	○	豚肉 大豆 みそ 牛乳	中華麺 油 砂糖 マーガリン ごま油 じゃが芋 でん粉	にんにく 生姜 人参 ホールコーン もやし たらねぎ 玉葱 キャベツ バナナ	569 24.3 2.4
5	水	ごぼうライス・チーズ入りオムレツ コーンと小松菜のごまサラダ・ABCスープ	○	ベーコン 鶏肉 卵 調理用牛乳 チーズ 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 ごま アルファベットマカロニ	ごぼう 人参 マッシュルーム 玉葱 トマト 缶詰 もやし ホールコーン 小松菜	600 25.0 2.4
6	木	三色丼・めひかりのから揚げ にんじんともやしの和え物・豆腐の味噌汁	○	豚肉 卵 めひかり わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま 小麦粉 じゃが芋	生姜 小松菜 人参 もやし 玉葱 しめじ ねぎ	618 28.1 2.5
7	金	ごはん・ごまじゃこ小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切り干しのしゃきしゃき 根菜の味噌汁	○	じゃこ おかか 鶏肉 大豆 豆腐 茎わかめ ボンレスハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま パン粉 でん粉 油 さつま芋	小松菜 生姜 玉葱 たら 人参 切り干し大根 きゅうり キャベツ もやし 干椎茸 ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	609 26.1 2.1
10	月	五目丼・小松菜のごま和え 大根と竹輪の味噌汁	○	豚肉 生揚げ 焼き竹輪 (卵無) わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 ごんにやく 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋 あられ麩	干椎茸 人参 玉葱 キャベツ たけのこ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	563 23.5 2.6
11	火	ごはん・鯖のごまだれ焼き 小松菜の和え物・のっぺい汁	○	鯖 おかか 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 ごま 油 ごんにやく さと芋	生姜 小松菜 人参 キャベツ もやし えのき ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	551 25.3 2
12	水	小松菜ビスキュイパン・★カミカミサラダ 鮭とあさりのシチュー・清見オレンジ	○	卵 さきいか じゃこ 切りこんぶ 鮭 あさり 大豆 みそ 調理用牛乳 豆乳 牛乳	無塩パン マーガリン 砂糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃが芋	小松菜 大根 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 西洋かぼちゃ ブロッコリー 清見オレンジ	610 26.7 1.6
13	木	豆腐とえびのうま煮丼・中華サラダ フルーツ杏仁	○	豚肉 えび 豆腐 ボンレスハム 寒天 調理用牛乳 豆乳 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま 油 ごま 春雨	生姜 にんにく 干椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶	593 24.2 1.7
14	金	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・じゃが芋の味噌汁 でこぼん	○	イカ ツナ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 アーモンド粉 アーモンド パン粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉葱 大根 えのき デコポン じゃが芋	586 25.2 1.9
17	月	シーフードピラフ・レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ・かぶのスープ	○	ベーコン エビ イカツナ 豚レバー 大豆 牛乳	米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃが芋 ごま	玉葱 マッシュルーム パセリ 生姜 人参 ブロッコリー ホールコーン キャベツ かぶ 小松菜	582 25.1 2.5
18	火	<セレクト給食> ★揚げパン (きな粉・ココア・ガーリックソルト) 海鮮サラダ・マーボスープ・バナナ	○	きな粉 イカツナ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	ショートニングパン 油 砂糖 グラニュー糖 ごま 春雨 でん粉 ごま 油	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく 生姜 もやし 人参 白菜 しめじ 小松菜 ねぎ バナナ	570 22.3 2.2
19	水	★カツカレーライス・ごま入りこまつなサラダ ★フルーツポンチ	○	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マーガリン 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご 小松菜 キャベツ きゅうり レモン 黄桃缶 りんご(缶詰) パイン缶	707 25.3 2.1
20	木	春分の日					
21	金	<卒業・進級お祝い献立> 赤飯・★鶏のから揚げ・菜の花の和え物 ★豚汁	○	小豆 鶏肉 ボンレスハム おかか 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	もち米 米 ごま 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋	生姜 にんにく 菜ばな 小松菜 人参 キャベツ ホールコーン 大根 玉葱 えのき ねぎ	585 26.0 2.1

\*献立は材料の都合で変わることがあります。  
\*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。  
\*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

★・・・6年生の好きな給食ランキング上位のメニューです。

<3月の給食目標>  
1年間の食生活を振り返ろう