

令和6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 ととの 体の調子を整える	
1	金	桃の節句・ひなまつり 照り焼きチキンのちらし寿司 えのきのすまし汁・ひなまつり寒天	○	油揚げ 鶏肉 卵 きざみのり 生揚げ あられはんぺん (卵無) わかめ 寒天 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 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	614 24.6 2.8
4	月	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 バター 砂糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃが芋 マーガリン	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	611 26.7 1.6
5	火	★肉うどん・鯖の照り焼き・えのき入り和え物 じゃが芋の素揚げ	○	豚肉 油揚げ わかめ さわら 牛乳	油 うどん 砂糖 ごま じゃが芋	玉葱 人参 干椎茸 小松菜 ねぎ 生姜 もやし えのき	550 27.7 1.5
6	水	麦ごはん・おからハンバーグ 小松菜とじゃこの和え物・ねぎともやしの味噌汁	○	豚肉 おから 豆乳 じゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま	にんにく 人参 玉葱 小松菜 キャベツ もやし しめじ ねぎ	572 24.4 2.4
7	木	★キムチチャーハン・めひかりのから揚げ ★焼き肉サラダ・豆腐のスープ・バナナ	○	豚肉 卵 めひかり わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま じゃが芋	生姜 干椎茸 ねぎ 白菜(キムチ漬) 小松菜 にんにく 人参 もやし きゅうり 玉葱 しめじ バナナ	677 28.1 2.9
8	金	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 こんにやく 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	556 25.7 2
11	月	五目丼・小松菜のごま和え だいこんと竹輪の味噌汁	○	豚肉 生揚げ 焼き竹輪 (卵無) みそ 牛乳	米 麦 油 こんにやく 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	560 23.3 2.7
12	火	ごぼうライス・チーズ入りオムレツ コールスローサラダ・ABCスープ	○	ベーコン 鶏肉 大豆 卵 調理用牛乳 プロセスチーズ 牛乳	米 麦 バター 油 砂糖 じゃが芋 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 キャベツ ホールコーン 小松菜	614 25.2 2.6
13	水	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しめじ 根菜の味噌汁・いちご	○	じゃこ おかか 鶏肉 大豆 豆腐 卵 茎わかめ ボンレスハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉 でん粉 さつま芋	小松菜 生姜 玉葱 人参 切干し大根 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 いちご	626 26.9 2.1
14	木	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・スライス 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 デコボン	586 25.0 1.8
15	金	シーフードピラフ・レバーと大豆のマリアナソース アーモンドポテトサラダ・かぶのスープ	○	プレスハム エビ イカ ツナ 豚レバー 大豆 ベーコン 牛乳	バター 米 麦 油 でん粉 砂糖 じゃが芋 アーモンド・スライス	玉葱 バセリ 生姜 人参 きゅうり ホールコーン キャベツ かぶ 小松菜	583 24.9 2.4
18	月	＜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・マーボースープ・バナナ	○	きな粉 イカ まだこ 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 緑豆春雨 でん粉	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	559 22.3 2.2
19	火	★カツカレーライス・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	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 ナタデココ みかん缶 黄桃缶 りんご(缶詰)	666 24.0 2
20	水	しゅんぶん ひ 春分の日					
21	木	卒業・進級お祝い献立 赤飯・★鶏のから揚げ・エビフライ 菜の花の和え物・玉葱と小松菜のすまし汁 ★お祝いケーキ	○	ささげ 鶏肉 エビ ボンレスハム おかか 卵 豆乳 牛乳	もち米 米 ごま 小麦粉 でん粉 油 パン粉 砂糖 マーガリン 粉糖	生姜 にんにく 菜ばな 人参 キャベツ かぶ 玉葱 干椎茸 ねぎ 小松菜 りんご(缶詰) レモン	675 27.5 2.4

* 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。

★・・・卒業の思い出に。給食委員会のアンケート集計結果による
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