



# 3月こんだてひょう



令和7年2月27日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 佐藤 美緒  
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人当り たんぱく質 脂質 食塩相当量
<b>〈きょうじしよく〉 3月3日 ひなまつり</b>							
3月	ちらしずし	○	わかさぎのからあげ てまりふのおすいもの ひしもちいろいろ	★牛にゆう(飲用) ★たまご たら きざみのり とり肉 ワカメ わかさぎ	米 さとう 油 ごま 小麦粉 かたくり粉 あられふ 米粉	かんぴよう しいたけ にんじん さやえんどう ねぎ みつば いちご	563 kcal 19.9 g 16.2 g 2.5 g
4火	まるパン	○	サケフライ カラフルポテトサラダ マンハッタンふうクラムチャウダー バナナ	★牛にゆう(飲用) サケ ★たまご ハム ベーコン ぶた肉 あさり ★エビ レンズまめ ★粉チーズ	★丸パン さとう 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも シェルマカロニ	えだまめ にんじん きゅうり パプリカ にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ ★バナナ	640 kcal 33.6 g 25.5 g 2.6 g
<b>〈きょうどいりうり〉 長崎県(ながさきけん)</b>							
5水	ながさきちゃんぽん	○	うらがみそぼろ ながさきカステラ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★エビ イカ なんと(卵無) ★たまご ★牛にゆう(調理用) さつまあげ	ちゃんぽんめん 油 さとう かたくり粉 つきこんにやく ごま はちみつ 小麦粉	もやし しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ごぼう	728 kcal 30.8 g 21.3 g 2.8 g
6木	むぎごはん てづくりなめたけ	○	サバのごまづけやき からしあえ あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) サバ ワカメ あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	えのきたけ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	530 kcal 25.2 g 20.0 g 2.0 g
7金	ピリから マーボーどん	○	パンパンジー とうにゆうかんでん ももソース	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ とり肉 くらげ 粉かんでん ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム 豆にゆう	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり もやし もも缶	602 kcal 24.2 g 20.0 g 2.0 g
10月	むぎごはん	○	タラの西京(さいきょう)やき かわりきんぴら むらくもじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6-1 ランチルーム</span>	★牛にゆう(飲用) タラ みそ ぶた肉 とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 じゃがいも つきこんにやく ごま かたくり粉	にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ たまねぎ こまつな	516 kcal 24.3 g 12.3 g 1.7 g
<b>6年2組4班 こうあんこんだて</b>							
11火	むぎごはん	○	からあげ(ひとり2こ) ほうれんそうのごまあえ こまつなのみそしる きよみオレンジ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6-2 ランチルーム</span>	★牛にゆう(飲用) とり肉 とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 上新粉 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ きよみオレンジ	607 kcal 23.3 g 21.4 g 1.7 g
12水	グラタンパン	○	アーモンドサラダ レンズまめのトマトスープ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム ★ピザチーズ ハム ベーコン レンズまめ ★粉チーズ	★無塩パン さとう 油 ★バター 小麦粉 パン粉 ★アーモンド	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン セロリー トマト	692 kcal 27.5 g 36.1 g 2.2 g
13木	かきたまうどん	○	イカのごまあげ おかかあえ てづくりいもようかん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6-3 ランチルーム</span>	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご イカ おかか 粉かんでん	うどん さとう 油 かたくり粉 小麦粉 ごま さつまいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	515 kcal 25.6 g 17.5 g 2.3 g
14金	ツナピラフ	○	レバーとだいちのレモンソース ようふうとうにゆうみそスープ	★牛にゆう(飲用) ツナ レバー 大豆 ベーコン 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉	たまねぎ にんじん パプリカ マッシュルーム パセリ しょうが レモン キャベツ エリンギ ぶなしめじ	637 kcal 30.3 g 25.7 g 2.5 g
17月	ココアあげパン	○	サウピカンサラダ えびだんごスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★エビ	★コッパパン さとう 油 じゃがいも パン粉 かたくり粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし こまつな ★バナナ	584 kcal 21.8 g 24.1 g 1.9 g
18火	ぶたにくの ごもくどん	○	じゃがいものみそしる だいちのかりんとう	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ みそ 大豆 きな粉	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな	557 kcal 23.0 g 18.1 g 2.0 g
19水	むぎごはん ごましおふりかけ	○	ししゃものおかきあげ こんにやくのいために ごじる	★牛にゆう(飲用) ★ししゃも ★たまご さつまあげ 油あげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 せんべい つきこんにやく	にんじん みずな	627 kcal 27.2 g 25.0 g 2.7 g
<b>こんねんとさいごの セレクトきゅうしよく</b>							
21金	カレーライス	ジョア プレーン味	とんかつ か エビフライ こまつなサラダ オレンジかんでんポンチ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★ヨーグルト ★ジョア ★エビ ★たまご ツナ 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな もやし きゅうり コーン もも缶 オレンジジュース パン缶 みかん缶	596 kcal 15.5 g 14.2 g 2.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。

## 3月の給食は14回です。一食一食を味わって食べよう！

きょうりよくして  
じゅんぴが  
できているかな？



たべものにかんしゃし  
あじわってたべることが  
できているかな？



### 1年間ありがとうございました！

今年度も多くの方々々に支えていただき、無事に給食を提供することができました。給食を笑顔でたくさん食べてくれる篠崎小の児童の皆さんが何よりの支えでした。いつもたくさん給食を食べてくれた人、おいしかったと声をかけてくれた人、給食室へお手紙をくれた人、その全部が給食室の力になりました。保護者の皆様におかれましても、給食の運営への御理解・御協力、ありがとうございました。また来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。