



# 3月こんだてひょう



令和6年2月29日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 佐藤美緒  
栄養士 野口志保

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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	むぎごはん	○	おこのみやきふうたまごやき ごまきなこあえ なめこのみそしる せとか	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★さくらえび ★たまご あおのり おかか きなこ 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) ★すりごま	キャベツ バにしょうが 玉ねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん なめこ せとか	586 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g
5火	ピリからマーボーどん	○	はるさめサラダ だいがくいも	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ ハム	米 麦 さとう 油 でん粉 はるさめ さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり コーン	639 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
6水	むぎごはん エコふりかけ	○	ししゃものごまあげ きりぼしだいこんのふくめに あつあげのみそしる	★牛にゆう(飲用) おかか あおのり ★ししゃも ★たまご あぶらあげ あつあげ みそ	米 麦 さとう 油 ★ごま 小麦粉 ごま	きりぼしだいこん にんじん こまつな 玉ねぎ ねぎ	575 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
7木	こめこパンの フィッシュバーガー	○	ボストンふうクラムチャウダー いちご	★牛にゆう(飲用) メルルーサ ★たまご ベーコン とり肉 あさり 豆にゆう ★生クリーム ★粉チーズ	★米粉丸パン 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ★バター	キャベツ セロリー 玉ねぎ にんじん パセリ いちご	584 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
<b>〈きょうどりょうり〉 長崎県(ながさきけん)です!</b>							
8金	ながさきちゃんぼん	○	浦上(うらがみ)そばろ てづくりカステラ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★エビ イカ なた(卵無) ★牛にゆう さつまあげ ★たまご	ちゃんぼんめん 油 でん粉 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 玉ねぎ にんじん きくらげ ごぼう	672 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.8 g
11月	キムチチャーハン	○	レバーとだいずのごまがらめ わかめスープ たんかん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 とり肉 ワカメ	米 麦 さとう 油 でん粉 ごま	キムチ 葉ねぎ しょうが にんじん ねぎ たんかん	621 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g
<b>〈きょうどりょうり〉 香川県(かがわけん)です!</b>							
12火	しっぽくうどん	○	ハマチのたつたあげ おかかあえ てづくりうずまきもち	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 あぶらあげ とうふ ワカメ ハマチ おかか あずき	うどん 油 さとう さといも でん粉 白玉粉 上新粉	だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな しょうが キャベツ コーン もやし	550 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g
13水	むぎごはん	○	ちくぜんに しらすいりかきたまじる せとか	★牛にゆう(飲用) とり肉 さつまあげ とうふ なた(卵無) ★たまご しらす	米 麦 さとう 油 じゃがいも こんにやく でん粉	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん ねぎ こまつな せとか	569 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
14木	ナンピザ	○	カレーポテト ABCスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) サラミ ベーコン ★ピザチーズ とり肉	ナン 油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ ★バナナ	573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g
15金	むぎごはん	○	タラの西京(さいきょう)やき かわりきんぴら 呉汁(ごじる) せとか	★牛にゆう(飲用) タラ ぶた肉 あぶらあげ とうふ 大豆 みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも つきこんにやく ごま	にんじん ごぼう みずな えのきたけ せとか	548 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
18月	むぎごはん ごましおふりかけ	○	とりにくのレモンしょうゆあげ きゅうりとツナのすのもの ぐだくさんのみそしる	★牛にゆう(飲用) とり肉 ワカメ まぐろ缶詰 とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま でん粉 じゃがいも	レモン きゅうり ごぼう にんじん ねぎ こまつな	584 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g
19火	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 いちご	★牛にゆう(飲用) とり肉 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	★カップパン さとう 油 ★バター 小麦粉 パン粉 ★アーモンド	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン セロリー トマト パセリ いちご	627 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 2.5 g
<b>〈こんねんどうさいごのきょうしやく〉 セレクトきょうしやくです!</b>							
21木	ポークカレーライス	ジョア いちごあじ	キャベツナサラダ ♪つぶつぶみかんゼリー か ♪ごろごろももゼリー	★ジョア(いちご味) ぶた肉 まぐろ缶詰 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース みかん缶 ももジュース もも缶	713 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 1.9 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13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に支えていただき、無事に給食を出すことができました。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。