



# 3月こんだてひょう



令和8年2月27日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
<b>行事食(ぎょうじしょく) 3月3日 ひなまつり</b>							
2月	ちらしずし	○	てまりふのおすいもの てづくりさくらもち(かんとうふう)	★牛にゅう(飲用) あなご ★たまご さくらでんぶ とり肉 ワカメ きざみのり こしあん	米 さとう 油 ごま かたくり粉 てまりふ 小麦粉 白玉粉	かんぴょう しいたけ にんじん さやえんどう ねぎ みつば いちご	591 kcal 22.8 g 13.9 g 2.2 g
3火	マーボーどん	○	もやしのごまドレサラダ きなこまめ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ いらり大豆 きな粉	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 もやし キャベツ きゅうり コーン	606 kcal 25.2 g 21.2 g 2.0 g
4水	むぎごはん	○	サバの西京(さいきょう)やき こんにゃくのいために しらすいりかきたまじる	★牛にゅう(飲用) サバ みそ さつまあげ とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご しらす	米 麦 さとう 油 つきこんにゃく ごま かたくり粉	にんじん ねぎ こまつな	567 kcal 27.9 g 21.4 g 2.1 g
<b>世界の料理(せかいのりょうり) モンゴル</b>							
5木	ゴリルタイシユル (モンゴルふうにくうどん)	○	ホーショール(あげぎょうざ) ヨーグルトかんでん ももソース	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 粉かんでん ★ヨーグルト ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう	うどん さとう 油 じゃがいも ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もも レモン	528 kcal 23.0 g 18.7 g 2.0 g
6金	チーズミートドッグ	○	マッシュポテト トマトのABCスープ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★ピザチーズ ★牛にゅう(調理用) ★生クリーム ベーコン ★粉チーズ	★コッパパン さとう 油 じゃがいも ★バター アルファベットマカロニ	たまねぎ パセリ キャベツ トマト	508 kcal 21.3 g 23.1 g 1.9 g
9月	むぎごはん エコふりかけ	○	シイラのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら こまつなのすましじる	★牛にゅう(飲用) おかか あおりのシイラ みそ ぶた肉 とうふ	米 麦 さとう ごま マヨネーズ(卵無) パン粉 つきこんにゃく	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	542 kcal 27.6 g 17.1 g 1.9 g
<b>6年生 こうあんこんだて</b>							
10火	キムチチャーハン	○	レバーとだいのヤンニョムふう トックとたまごのスープ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 ★たまご	米 麦 さとう ごま 油 かたくり粉 トック	キムチ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな	591 kcal 27.1 g 20.9 g 2.4 g
11水	はちみつきなこトースト	○	あさりのカリカリサラダ ようふうとうにゅうみそスープ	★牛にゅう(飲用) あさり ベーコン 豆にゅう きなこ みそ	★食パン ★バター さとう 油 はちみつ かたくり粉	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ	501 kcal 19.8 g 25.7 g 2.3 g
12木	むぎごはん てづくりなめたけ	○	ぎせいどうふ ごまあえ たぬきじる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とうふ ★たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも	えのきたけ しいたけ にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう	553 kcal 23.6 g 20.4 g 2.3 g
<b>郷土料理(きょうどりょうり) 広島県(ひろしまけん)</b>							
13金	ひろしまなめし	○	ワニのフライ(サメのフライ) さつまいものレモンいため 美酒鍋(びしゆなべ)ふうすましじる	★牛にゅう(飲用) モウカザメ みそ とり肉 あつあげ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも	のぎわな しょうが にんにく ごぼう にんじん レモン はくさい みずな ねぎ ぶなしめじ にら こまつな	608 kcal 25.5 g 19.4 g 1.7 g
16月	むぎごはん	○	にくじゃが きゅうりとツナのすのもの きよみオレンジ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ワカメ ツナ	米 麦 さとう 油 じゃがいも つきこんにゃく	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん きゅうり きよみオレンジ	524 kcal 19.2 g 14.3 g 1.7 g
17火	ひじきごはん	○	きびなごのからあげ しょうがじょうゆあえ とうにゅうごまみそじる	★牛にゅう(飲用) とり肉 ひじき きびなご しらす 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 小麦粉 ごま	にんじん こまつな もやし しょうが だいこん ぶなしめじ	531 kcal 24.1 g 17.5 g 2.4 g
<b>6年生 こうあんこんだて</b>							
18水	こまつなきなこあげパン	○	やきにくサラダ こまつなミルクスープ	★牛にゅう(飲用) きな粉 ベーコン ★牛にゅう(調理用) ぶた肉	★コッパパン さとう 油 ごま ★バター	こまつな にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	509 kcal 19.1 g 26.3 g 2.4 g
<b>〈セレクトきゅうしょく〉 パスタソースをえらぼう!</b>							
19木	スパゲティ ・チキンマトソース か ・ツナクリームソース	○	コーンサラダ てづくりカステラ	★牛にゅう(飲用) とり肉 ツナ ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう ★生クリーム ★粉チーズ ★たまご	スパゲティ さとう 油 ★バター 小麦粉 はちみつ 小麦粉 ざらめ	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム コーン キャベツ	665 kcal 27.2 g 21.8 g 2.2 g
23月	カレーライス	ジョア プレーン	キャベツナサラダ いちごいりフルーツポンチ	★ジョアプレーン とり肉 ★ヨーグルト ツナ 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 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バイン缶 もも缶 いちご	627 kcal 21.0 g 21.9 g 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、献立は都合により変更することがあります。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子様を通してお持ちください。

※6年生はランチルーム給食を実施いたします。献立内容は他学年と同様ですが、飲み物が牛乳ではなく果物ジュースとなります。ご承知おきください。



今年度も多くの方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の姿が、私たち給食室の何よりの支えでした。いつもたくさん食べてくれた人、「おいしかったよ」と声をかけてくれた人、給食室へお手紙をくれた人——その一つ一つが私たちの大きな力になりました。

また、保護者の皆様におかれましても、日頃より給食運営へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

来年度も安全でおいしい給食をお届けできるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

