



# 3月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から  
よくかんで食べましょう



令和7年 給食目標 1年間のまとめをし、楽しく食べましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3月	ちらし寿司 ひな祭り献立	○	小魚のから揚げ 野菜のわさび和え 梅かまぼこ入りすまし汁	牛乳,たまご,鶏肉,油揚げ,刻みのり,わかさぎ,かまぼこ,豆腐,わかめ	米,砂糖,油,小麦粉	にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸,れんこん,にんにく,しょうが,キャベツ,はくさい,もやし,こまつな,えのきだけ	3月3日は、ひな祭りです。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれています。	550
4火	ご飯 旬の野菜献立	○	ぎせい豆腐 野菜のピリカラ和え ●新じゃがのみそ汁	牛乳,豆腐,鶏肉,ひじき,たまご,いか,わかめ,生揚げ,みそ	米,油,砂糖,白ごま,じゃがいも	長ねぎ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,玉葱,だいこん	じゃがいもは通常秋に収穫されますが、冬に植え付けて春に収穫するものを「新じゃが」と呼びます。	564
5水	♥きなこ揚げパン ♥6年生リクエスト献立	○	野菜のクリーム煮 フルーツヨーグルト	牛乳,きな粉,鶏肉,ヨーグルト	コッパン,砂糖,じゃがいも,油,豆乳クリームバター,小麦粉,粉糖	はくさい,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,バナナ,みかん缶,パイン缶	6年生からのリクエスト、きなこ揚げパンが登場します。2番目に多いリクエストでした。	607
6木	♥とんこつしょうゆラーメン !!スペシャルランチ!!	○	スパイシーポテト ♥サイダーゼリー	牛乳,豚肉,なると,粉寒天	蒸し中華めん,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,長ねぎ	投票セレクト給食で選ばれた、とんこつしょうゆラーメンとサイダーゼリー、それとみんなが大好きなスパイシーポテトが登場します。	553
7金	ご飯	○	魚の香味焼き かまぼこ入りごま和え けんちん汁	牛乳,またら,かまぼこ,豚肉,豆腐	米,油,すりごま,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,だいこん	けんちん汁は根菜が入ったしょうゆ味の汁です。元は精進料理なので、実際は肉やかつお出汁は使いません。	546
10月	ツナマヨトースト	○	チリコンカン ごまドレッシングサラダ	牛乳,ツナ,豚肉,豚肝臓,大豆,レンズまめ(乾)	食パン,マヨネーズ,じゃがいも,油,すりごま,練りごま,砂糖,ごま油	冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶,キャベツ,こまつな,もやし	チリコンカンは、メキシコ料理がアメリカ・テキサスに伝わって生まれた料理です。唐辛子が入っているのが特徴です。	628
11火	ご飯	○	和風ハンバーグ こまつな和え みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき,たまご,豆乳,ツナ,わかめ,みそ	米,油,パン粉,てんぷん	玉葱,キャベツ,はくさい,もやし,こまつな,長ねぎ,えのきだけ	こまつなは、カルシウムが豊富な野菜で、骨を丈夫にします。たんぱく質と一緒に食べるとさらに効果がアップします。	580
12水	●千住ねぎ塩豚丼 郷土の野菜献立	○	野菜のナムル マメマメみそマメ	牛乳,豚肉,大豆,凍り豆腐,みそ	米,ごま油,油,白ごま,てんぷん,砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱,レモン汁,にんじん,だいこん,こまつな	千住には昔から日本で唯一の長ねぎ専門市場がありました。そこで扱うねぎを「千住ねぎ」と呼び、江戸東京野菜のひとつです。甘くて柔らかいのが特徴です。	615
13木	麦ごはん	○	サバの塩焼き わかめのごま酢あえ 田舎汁	牛乳,さば,わかめ,鶏肉,生揚げ,みそ	米,押麦,砂糖,白ごま,さつまいも	もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ	さばは傷みが早いので、数をこまかすことが多かったことから「さばを読む」という言葉が生まれました。	565
14金	わかめごはん	○	肉じゃが 海鮮サラダ	牛乳,わかめ,豚肉,生揚げ,かまぼこ,えび,いか	米,白ごま,じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし	肉じゃがには、豚肉を使う関東風と、牛肉を使う関西風があります。ビーフシチューをまねて作られたので、牛肉が最初のようなのです。	582
17月	黒砂糖パン	○	チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ ★クリームシチュー	牛乳,たまご,粉チーズ,鶏肉	黒砂糖パン,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリームバター	玉葱,もやし,にんじん,冷凍ホールコーン,キャベツ,はくさい,ぶなしめじ	フランスで生まれた卵料理は、世界各国で独自の発展をし、今ではとても多くの種類のオムレツがあります。	614
18火	♥スパゲティミートソース お誕生日給食 ♥6年生リクエスト献立	○	アーモンド入りサラダ 米粉のマーマレードケーキ	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆,レンズまめ(乾),豆乳	スパゲッティ,油,米粉,アーモンドスライス,砂糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,トマト缶,こまつな,キャベツ,もやし,はくさい,冷凍ホールコーン,マーマレード	6年生からのリクエスト、スパゲティミートソースが登場します。2番目の得票数でした。お誕生日のケーキは米粉で作りました。	678
19水	ご飯 食育の日	○	魚の竜田揚げ 和風ツナサラダ すまし汁	牛乳,もろかさめ,ツナ,豆腐,わかめ	米,てんぷん,小麦粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,もやし,だいこん,こまつな,にんじん,玉葱,えのきだけ	竜田揚げはしょうゆの色が赤く透けてみえることから、もみじの名所竜田川の名が付けました。日本らしいネーミングです。	578
20木	春分の日							
21金	♥カレーライス (米粉・乳なし) 進級・卒業お祝い献立 ♥6年生リクエスト献立	○	フレンチサラダ ジョア	牛乳,豚肉,ジョア(ブレン)	米,じゃがいも,油,米粉,はちみつ,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン	今年度最後の給食は、6年生からのリクエストが一番多かった、カレーライスが登場します。	624 給食最終日

### 【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日で、3月は桜型をクラスの食缶に2枚入れています。

○「♥」は、6年生からのリクエスト給食と投票セレクト給食、「●」は、野菜献立です。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

※仕入れや年度末の価格調整の都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ご覧ください。