



令和6年度

3月献立表



足立区立梅島小学校

実施日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のもとになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)				
3月	ひなまつりの献立	★ちらし寿司	すまし汁 ★ひなまつり三色ゼリー	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	こめ さとう たまふ	あぶら いりごま	にんじん さやいんげん	かんぴょう ねぎ	しいたけ アセロラ オレンジ	558 19.2 93.3 2.7
4火	★アーモンドトースト	ポテトサラダ ポークビーンズ	だizu みそ いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう じゃがいも	あぶら バター アーモンド	にんじん トマト	きゃべつ たまねぎ	グリーンピース	566 21.3 75.6 2.5	
5水	3月お誕生日給食	あらいさんちの こだわりごはん	さかな しょうが 魚の生姜たれ 海藻あえ じゃがいものみそ汁	さけ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが もやし きゃべつ たまねぎ	えのき レモン	619 28.7 87.0 2.8
6木	★鉄分たっぷり スパゲティミートソース	★のり塩ポテト 焼きチョコ餅	ぶたにく だizu レバー どうふ どうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ あおのり	スパゲッティ じゃがいも さとう しらたまこ こめこ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ		604 25.9 93.2 1.8	
7金	あらいさんちの こだわりごはん	さばのみ噌煮 ポン酢和え 生揚げの味噌汁	さば あかみそ しろみそ なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう さとう じゃがいも		にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし きゅうり えのき	レモン	616 29.0 81.2 2.4	
10月	★衣笠井	お豆腐サラダ 果物	どりにく あぶらあげ たまご どうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	せとか	657 29.8 86.5 2.2	
11火	きなこあげパン	ミモザサラダ ホワイトシチュー	きなこと たまご どりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら バター	にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ	しめじ	632 25.8 79.8 2.6	
12水	焼肉チャーハン	華風あえ 抹茶ドーナツ	ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こおぎこ さんおんとう	あぶら いりごま ごまあぶら すりごま	にんじん こまつな	ねぎ にんにく もやし しょうが		657 21.1 90 1.3	
13木	あらいさんちの こだわりごはん	小魚の唐揚げ おろしあえ かきたま汁	まめあじ どうふ どりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん			きゃべつ もやし きゅうり だいこん たまねぎ しょうが		625 32.2 76.4 2.0	
14金	ねぎ塩豚丼	じゃがいものハニーサラダ 果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも はちみつ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん わけぎ	にんにく ねぎ もやし たまねぎ きゃべつ きゅうり	レモン デコポン	615 22.2 88.1 1.5	
17月	あらいさんちの こだわりごはん	鶏のからあげ ごま和え ABCスープ ★果物	どりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう マカロニ	あぶら いりごま すりごま	にんじん	にんにく しょうが もやし きゃべつ たまねぎ	しめじ いちご	639 22.7 85.4 1.7	
18火	キムチチャーハン	揚げ餃子 カムジャタンスープ	ぶたにく だizu	ジョア	こめ ぎょうざのか わ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ	にんにく しょうが はくさい きゃべつ たまねぎ	えのき	581 23.7 93.5 2.5	
19水	わかめラーメン	レバーとポテトのマリアナソース フルーツ白玉ポンチ	ぶたにく レバー だizu	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも しらたま	あぶら ごまあぶら		たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく	みかん パイナップル もも	635 26.2 104.0 2.5	
20木	春分の日(学校お休み)										
21金	★キーマカレーナン	小エビのサラダ おかしな目玉焼き	ぶたにく ベーコン だizu えび	ぎゅうにゅう こなチーズ こなかんてん なまクリーム	ナン じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター	タカノツメ にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ きゃべつ	もも	595 27.1 77.1 2.8	

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

3月はリクエストメニューがたくさんです！

★もりもりウィーク リクエスト給食

1月に実施したもりもりウィークにて、1週間残さずもりもり食することができたクラスに、リクエスト給食チケットをプレゼントしました。今回は13クラスがリクエスト券をもらいました。うめまるマークがついているメニューが、リクエスト給食です。お楽しみに！

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

じぶん しよくせいかつ ふ かえ
自分の食生活を振り返りましょう。