

3がつこんだてひょう



令和5年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	牛乳	むぎごはん	かつおふりかけ にくじゃが なのはなのあえもの	菜の花は花のつぼみと茎を 食べる野菜です。2〜3月が旬で、春の訪れを知らせてくれる食材です。	こなかつお ぶたにく ツナ なまあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん レモン キャベツ コーン なばな	633 25.8	
4	月	牛乳	ちらしずし	ツナあえ はなふのすましじる ももゼリー	ひなまつり給食	とりにく あぶらあげ たまご のり ツナ わかめ とうふ かんてん 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ぶ	にんじん ししいたけ かんぴょう もやし れんこん レモン きゅうり コーン えのき ながねぎ こまつな ももかん	585 24.4	
5	火	牛乳	きなこあげパン	きのみのサラダ ABCスープ	木の実のサラダにはから 炒りしたカシューナッツ とくるみをいれます。	きなこ ベーコン とりにく 牛乳	コッペパン あぶら さとう カシューナッツ くるみ マカロニ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ パセリ	556 2.2	
6	水	牛乳	こまつなのクリーム スパゲッティ	コーンサラダ こまつなマフィン	6年1組 リクエストメニュー こまつなマフィン	えび ベーコン こなチーズ たまご ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ しめじ こまつな キャベツ もやし コーン にんじん	668 25.5	
7	木	牛乳	わかめごはん	さばのぶんかぼし おかかあえ かきたまじる	かきたま汁は片栗粉で汁 にとろみをつけて、たま ごをふんわりと仕上げま す。	わかめ さば かつおぶし とうふ たまご 牛乳	こめ でんぶん	キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	602 26.2	6年2組
8	金	牛乳	チリビーンズライス	ミモザサラダ くだもの	3月8日はミモザの日です。 ミモザサラダはいりたまごを いれて、ミモザの花をイメ ジしたサラダです。	ぶたひきにく いんげんまめ だいず たまご 牛乳	こめ むぎ あぶら こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり くだもの	618 23.1	
11	月	牛乳	フレンチトースト	クリームブロッコリーサラダ ボークビーンズ くだもの	クリームブロッコリーサラダ はドレッシングにマヨネー ズ、生クリームなどを使いま す。	たまご なまクリーム いんげんまめ ぶたにく 牛乳	しょくパン さとう バター マヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん トマトかん くだもの	587 25.0	
12	火	牛乳	ごはん	さかなのねぎみそやき やさいのレモンしょうゆ いなかじる	田舎汁には生揚げ、だい ごん、ごぼう、にんじん などをいれた具沢山の汁 物です。	あかうお みそ なまあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ キャベツ もやし レモン こまつな だいごん ごぼう にんじん	555 25.6	6年1組
13	水	牛乳	みそラーメン	わふうサラダ あおのりポテト	6年ひまわり組 リクエストメニュー みそラーメン	ぶたひきにく だいず みそ あおのり 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも さとう	しょうが にんにく コーン もやし にんじん にら ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	603 25.7	
14	木	牛乳	えびクリームライス	カリカリポテトサラダ くだもの	6年2組 リクエストメニュー カリカリポテトサラダ	えび こなチーズ とりにく なまクリーム 牛乳	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり くだもの	621 21.3	
15	金	牛乳	さつまいもいりぶためし	こざかなのいそべあげ さっぱりあえ なまあげのみそしる	さつまいもいりぶためしは、 甘辛く炒めた豚肉とさつまい もをごはんに乗せます。	ぶたにく ししゃも あおのり なまあげ みそ 牛乳	こめ もちごめ さつまいも バター あぶら さとう こむぎこ	キャベツ もやし にんじん レモン たまねぎ こまつな	641 25.4	
18	月	牛乳	アーモンドトースト	はくさいのクリームに わふうサラダ	アーモンドトーストはバ ター、砂糖、アーモンド粉を 合わせてぬり、スライスアー モンドをのせて香ばしく焼き ます。	ベーコン とりにく とうにゅう いんげんまめ 牛乳	しょくパン バター さとう アーモンド じゃがいも ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ パセリ はくさい キャベツ コーン もやし こまつな	588 24.0	
19	火	牛乳	ごはん	さばのカレーしょうゆやき あぶらあげいりおひたし せんべいじる	食育の日 青森県の郷土料理	さば あぶらあげ けずりぶし とりにく 牛乳	こめ でんぶん さとう しらたき なんぶせんべい	こまつな もやし キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ	596 27.4	
21	木	ジョア	せきはん	とりのてりやき わかめのぼんすあえ さわにわん	卒業&進級 お祝いメニュー	あずき とりにく わかめ とうふ なんと ジョア	こめ もちごめ ごま さとう でんぶん	しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン レモン だいごん にんじん だけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな	573 26.3	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標

一年間の食生活を振り返ろう

ひなまつり ～桃の節句

3月3日は「ひなまつり」です。
昔からの伝統で、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、ひし餅やひなあられ、桃の花をそえて、甘酒で祝います。
給食では3月4日に「ちらしずし」と「ももゼリー」を提供します。

リクエスト給食

卒業する6年生に好きな給食を聞きました。リクエストの多かったものを3月の給食で提供します。

6年1組 こまつなマフィン
6年2組 カリカリポテトサラダ
6年ひまわり組 みそラーメン

21日【赤飯】

春は旅立ちの季節です。6年生の皆さんの卒業と、1年生から5年生の進級をお祝いして、給食最終日の21日は、赤飯を提供します。赤飯の赤色は、邪気を払う力があり、おめでたい席に用いられるようになったと言われています。