

3がつ こんだてひょう

令和6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		
3	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 のり たまご ツナ わかめ とうふ こなかんてん 牛乳	こめ さとう ごま あぶら ふ	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん もやし きゅうり こまつな えのきたけ ながねぎ ももかん	582 24.3	
4	火	牛乳	セレクトあげパン	ちりめんサラダ ポークビーンズ くだもの	6年2組 リクエストメニュー あげパン	きなこ ココア ちりめん いんげんまめ ぶたにく 牛乳	ミルクパン あぶら さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	キャベツ コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ トマトかん くだもの	609 25.7	
5	水	牛乳	カレーうどん	こまつなとツナのおかかあえ スイートポテト	カレーうどんは厚削り節 でだしをとり、辛さひか えめで仕上げます。	ぶたにく ツナ かつおぶし なまクリーム たまご 牛乳	うどん あぶら でんぶ さつまいも さとう バター	ながねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	545 20.5	
6	木	牛乳	わかめごはん	さかなのてりやき おひたし みそしる	小学生が1日に必要な野菜の 量は300gです。給食では 100gを目標に作っています。	わかめ さかな あぶらあげ みそ 牛乳	こめ さとう じゃがいも	もやし きゅうり キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ	545 25.8	6年2組
7	金	牛乳	ごはん	おこのみやきふうたまごやき こますあえ みそしる	お好み焼き風卵やきはキャベ ツ、豚ひき肉などの入った卵 焼きにソース、あおりのをか けます。	たまご ぶたひきにく わかめ あおりの さくらえび なまあげ けずりぶし みそ 牛乳	こめ あぶら ごま さとう	キャベツ たまねぎ もやし こまつな きゅうり にんじん ながねぎ えのきたけ	580 26.4	
10	月	牛乳	ビスキュイパン	フレンチサラダ チキンチャウダー	ビスキュイパンはアーモンド 粉、小麦粉などをあわせたピ スケット生地をパンにのせて やきます。	たまご とりにく ベーコン とうにゅう たまご 牛乳	ミルクパン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン	552 21.1	
11	火	牛乳	えびクリームライス	カリカリポテトサラダ サイダーゼリー	6年1組 リクエストメニュー サイダーゼリー	えび とりにく こなチーズ なまクリーム こなかんてん 牛乳	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり パインかん みかんかん	653 21.1	
12	水	牛乳	ごはん	さばのみそに わかめのぼんすあえ じゃがもちじる	みそ煮ですが、崩れない ようオープンで焼いてから 甘めのみそだれをかけ ます。	サバ みそ わかめ 牛乳 あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも でんぶ	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	588 25.2	
13	木	牛乳	ごはん	サケのバターしょうゆやき おろしぼんすあえ さつまじる	おろしぼんすあえは干切にし ただいこん、きゅうり、もや しなどとだいこんおろし入 りのタレをあわせませす。	サケ とりにく みそ 牛乳	こめ バター さとう あぶら さつまいも こんにゃく	きゅうり もやし だいこん レモン にんじん ごぼう ながねぎ	568 26.1	6年1組
14	金	牛乳	みそラーメン	きびなごのんにくしょうゆあげ えびとやさいのこうみあえ くだもの	きびなごはニシン科の小さな 魚です。骨ごとまるごとたべ てカルシウムをしっかりとり ましょう。	ぶたひきにく だいす みそ きびなご えび わかめ 牛乳	むしちゅうかめん でんぶ ごまあぶら ごま あぶら さとう	しょうが にんにく コーン もやし にんじん いら ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	555 25.9	
17	月	牛乳	チョコチップパン	タンドリーチキン マセドアンサラダ コーンポターシュ	コーンポターシュはじゃがい も、にんじんなどを煮てミキ サーにかけ、クリームコーン と合わせて作ります。	とりにく ヨーグルト 牛乳 ベーコン なまクリーム いんげんまめ	チョコチップパン あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり コーン クリームコーン	635 27.3	
18	火	牛乳	ごはん	しせんどうふ ちゅうかサラダ くだもの	四川豆腐は生揚げを使っ た中華風の炒め物です。 辛さは控えめです。	なまあげ ぶたひきにく みそ ぶたレバー えび 牛乳	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん だいのこ にんにく しょうが ほししいたけ こまつな きゅうり もやし くだもの	639 27.7	
19	火	牛乳	カレーライス	フライビーンズサラダ くだもの	6年ひまわり組 リクエストメニュー カレーライス	とりにく こなチーズ 牛乳 だいす	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぶ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな くだもの	623 22.2	
21	金	ジョア	せきはん	とりのからあげ じゃこいりおひたし さわにわん	卒業&進級 お祝いメニュー	ジョア あすき とりにく ちりめん とうふ なんと	こめ もちこめ ごま あぶら でんぶ こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん だいのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな	545 24.1	

※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3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。他にもカリ
カリポテトサラダ、スパイシーポテト、
わかめごはんなどが人気でした。
6年1組 サイダーゼリー
6年2組 あげパン
6年ひまわり組 カレーライス

21日【赤飯】
給食最終日の21日は、赤飯を提供し
ます。赤飯の赤色には、邪気を払うとい
う意味があり、お祝いの席などでよく食
べられています。お赤飯を食べて6年生
の卒業と、1年生から5年生の進級をお
祝いしましょう。