

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