



# 3月

# こんだてひょう



令和6年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
<b>ひなまつり こんだて</b>								
3月	ごもく ちらしずし		ししゃものいしがきあげ すましじる ひなだんゼリー	牛乳 ししゃも たまご 油揚げ とうふ 粉寒天 豆乳 のり	米 油 さとう たまふ 米粉 ごま	にんじん かんぴょう 長ねぎ だいこん 干し椎茸 こまつな さやいんげん まつ茶 いちご	638 kcal	25.4 g
4火	カレー うどん		やさいとわかめのごますあえ いもとおまめのかりんとう	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆	うどん 油 ごま さつまいも 米粉 水あめ さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ 長ねぎ もやし にんにく	614 kcal	22.6 g
☆5水	ごはん		ビックなびっくりハンバーグ おかかあえ とんじる きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご 大豆 ウイナー とうふ	米 油 さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ はくさい こまつな もやし にんじん こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが 清見オレンジ	646 kcal	29.0 g
☆6木	ガーリック トースト		ポテトギョウザ チキンとやさいのスープ やさいのごまマヨドレサラダ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ	パン 油 バター じゃがいも ぎょうざの皮 スパゲティ ごま	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり にんじん だいこん かぶ こまつな とうもろこし セロリ	618 kcal	22.1 g
☆7金	ごはん		とりにくのソテー バターじょうゆだれ こまつなのおひたし ぐたくさんみそじる	牛乳 とり肉 油揚げ かつお粉	米 油 バター じゃがいも さとう でん粉	はくさい こまつな にんじん もやし だいこん こんにやく えのきたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ	584 kcal	27.7 g
10月	クリームスープ スパゲティ		アーモンドサラダ きなここめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご きな粉	スパゲティ 油 アーモンド 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり もやし セロリ パセリ にんにく	667 kcal	28.2 g
<b>日本のきょうどりょうり ～みやぎけん～</b>								
11火	ごはん		あぶらふのたまごとし おくずかけ ずんだもち	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも あぶらふ 白玉粉 上新粉 ひやむぎ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ だいこん えのきたけ ごぼう しょうが えだまめ	636 kcal	25.4 g
☆12水	むぎいり ごはん		にくじゃが なつとう かきたまじる	牛乳 ぶた肉 なつとう たまご さつまいも さとう	米 麦 油 じゃがいも さとう でん粉	にんじん たまねぎ こまつな しめじ こんにやく しょうが さやいんげん えのきたけ	633 kcal	29.2 g
☆13木	シュガー トースト		さかなのフリッター コールドレッシングサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たら たまご ぶた肉 金時豆	パン 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし セロリ トマト たまねぎ にんにく かぶ	588 kcal	27.7 g
☆14金	キムチ チャーハン		はるさめのちゅうかいため ワンタンスープ カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 粉寒天	米 麦 油 春雨 さとう ワンタン皮	しょうが はくさい ピーマン 長ねぎ たまねぎ きゃべつ にんじん にんにく もやし チンゲンサイ	604 kcal	21.0 g
<b>セレクトきょうりょく</b>								
17月	ごはん		さかなのみぞれやき ごじる やさいのごまだれあえ セレクトデザート	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん もやし こまつな こんにやく ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが	674 kcal	29.4 g
☆18火	ガーリック& シナモントースト		ポトフ ツナとわかめのサラダ ゼリー入りミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉 ウイナー ツナ わかめ 粉寒天	パン 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく もやし とうもろこし セロリ バイン みかん もも	596 kcal	21.1 g
19水	ごはん		ヤンニョムチキン わかめスープ だいこんとこまつなのナムル オレンジ	牛乳 とり肉 たまご とうふ わかめ	米 油 さとう 米粉 でん粉	だいこん こまつな にんじん もやし えのきたけ にんにく しょうが 長ねぎ 清見オレンジ	610 kcal	29.8 g
<b>そつぎょうおいわい こんだて</b>								
21金	せきはん		さかなのフライ おろしぽんずかけ わさびあえ さつまじる いちご	牛乳 もうかざめ たまご とり肉 小豆 とうふ 粉寒天	米 もち米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう ごま	だいこん しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし ごぼう こんにやく 長ねぎ いちご	644 kcal	28.1 g

セレクト給食(3月17日(月))

- ・ヨーグルトムース
- または
- ・コーヒーマルクゼリー

【6年生考案メニュー】

- ☆3月 5日(水)・6日(木)
- 7日(金)・12日(水)
- 13日(木)・14日(金)
- 18日(火)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

\*都合により変更になる場合があります。

### 6年生のみなさんへ

6年生は卒業の 때가やってきました。  
6年生には、卒業をお祝いして、  
17日(月)、18日(火)、19日(水)の  
ランチルーム給食の時に、ささやかな  
お祝いメニューを用意しています。  
お楽しみにしてください。  
楽しく食べて、加平小の思い出  
の1ページに加えてください。



3/3 もも せつ く まつ  
**桃の節句・ひな祭り**

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/20 春分の日

Q2 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

<こたえ> Q1=②(はまぐりの潮汁がよく作られている)  
Q2=②(秋分の日の呼び名はおはぎ)

