



3月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2025年3月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
3	月	○	ごはん	てづくりふりかけ 豆腐の中華煮 わかめのポン酢あえ	りんご	牛乳, 糸けずり節, ちりめん, 押し豆腐, 豚小間, いか, わかめ	米, 砂糖, 白いりごま, 油, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, もやし, キャベツ, レモン汁, りんご	630	
4	火	ジョア	☺チーズカツ カレー	★レモンドレッシングサラダ		ジョア, 豚小間, 鶏こま肉, ピザチーズ	米, 油, 小麦粉, じゃがいも, パン粉	玉葱, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	641	
5	水	○	焼き肉チャーハン	☺ホットスープ	サイダーゼリー * はなまる賞ゼリー	牛乳, 豚小間, なんと, 鶏ひき肉, こうや豆腐, たまご, 粉寒天	米, 油, 砂糖, 白いりごま, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, にんにく, しょうが, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, はくさい, なら	659	
6	木	○	☺レインボー ピザ	☺春雨スープ ★パリパリサラダ		牛乳, ベーコン, ロースハム, ピザチーズ, 鶏こま肉, ちりめん	胚芽食パン, 油, 緑豆はるさめ, じゃがいも, ワンタンの皮, ごま油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 冷凍ホールコーン, ブロッコリー, トマト缶詰, にんじん, はくさい, きゅうり, キャベツ, もやし	609	
7	金	○	麦ごはん	さばの韓国焼き ナムル 白菜と油揚げのみそ汁		牛乳, さば, 鶏こま肉, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 砂糖, 白すりごま, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, 白菜, 玉葱, えのきたけ	640	
10	月	○	★きなココアパン	☺イタリアン風シチュー フレンチサラダ		牛乳, きな粉, 鶏こま肉	ミルクパン, 砂糖, 油, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 小麦粉	玉葱, にんじん, なす, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	614	
11	火	○	☆6-2・6-3☆ ☆卒業バイキング☆ チキンピラフ	★ABCスープ ベイクドポテト		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, ベーコン	米, 豆乳クリームバター, 油, マカロニ, じゃがいも, バター	にんじん, 玉葱, 冷凍ホールコーン, キャベツ, こまつな	629	
12	水	○	★えびクリーム ライス	しょうゆドレサラダ	★ふわもち カラフル	牛乳, 冷凍むきえび, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, 角寒天	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, タピオカパール	にんじん, 玉葱, エリンギ, キャベツ, もやし, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン汁	601	
13	木	○	カラフルたまご丼	もやしのごまじょうゆ カリカリナッツ		牛乳, 豚小間, 油揚げ, なんと, 厚削り, たまご, 大豆, かえり煮干し	米, 砂糖, ごま油, 三温糖, 白いりごま, アーモンド	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし	612	
14	金	○	☆6-1・こうや6年☆ ☆卒業バイキング☆ ジャージャー麺	スパイシーポテト 五目スープ		牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, ベーコン, 木綿豆腐	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, 長ねぎ, こまつな	662	
17	月	○	はちみつ レモントースト	☺チェリーブロッサムシチュー ごまドレサラダ		牛乳, 鶏こま肉, 冷凍むきえび, いんげんまめ, 豆乳, 粉チーズ	胚芽食パン, バター, 砂糖, はちみつ, じゃがいも, 油, 小麦粉, 白いりごま	レモン汁, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン	616	
18	火	○	玄米ごはん	肉じゃがコロケ 浅漬け風 ☺ビーンズプラウトスープ	デコポン	牛乳, 若鶏ひき肉, いんげんまめ, ウィンナー, たまご	米, 玄米, 白いりごま, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, しらたき, 砂糖, 油, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, しょうが, えのきたけ, こまつな, もやし, デコポン	596	
19	水	○	シーフード スパゲティ	シャキシャキポテトのサラダ 	★ガトー ショコラ	牛乳, ツナ水煮, いか, ベーコン, 粉チーズ, いんげんまめ, たまご	スパゲッティ, 油, 豆乳クリームバター, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉, 砂糖, バター, チョコ	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	653	
21	金	○	☆卒業・修了お祝い☆ 赤飯	さわらの西京焼き ごま酢和え 吉野汁		牛乳, ささげ, さわら 白みそ, 鶏こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐	米, もち米, 白いりごま, 砂糖, 油, ごま油, 白すりごま, でんぷん	しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ	636	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									3月平均栄養摂取量	609

☺・・・2月に続き、6年生と4年生が外国語の授業で考えたメニューを入れました！6年生のテーマはみそ汁・スープ・カレー・シチュー、4年生のテーマはピザの具。外国語の吉田有木子先生の英語視点&給食室の調理視点の二つから選ばれたメニューです！

★・・・6年生のリクエストを入れました！6年生の江北小学校の給食はあと14日。楽しい思い出ができるとうれしいです。

・5(水)はなまる賞ゼリー・・・1月の「もりもり給食ウィーク」で『はなまる賞』だったクラスは、ちょっと特別なゼリーにします。

・11(火)、14(金)卒業バイキング・・・6年生は「多目的ルーム」で、2クラスずつ会食を楽しみます。

・19(水)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで3月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

・21(金)卒業・修了お祝い・・・卒業・修了を「赤飯」と「出世魚のさわら」でお祝いしましょう！

はる ぎょうじ ぎょうじ しょく

春の行事と行事食

がつ みつ か

3月3日

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

がつ はつ か

3月20日ごろ

しゅんぶん ひ はる ひがん

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

さくらかい か

桜開花のころ

はな み

◆お花見◆

はなみだんご こうらくべんとう

花見団子 行楽弁当