



令和 7年 3月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	kcal
3・月		そぼろと卵の ちらし寿司	筑前煮 お吸い物 果物(いちご)	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ けずり節	米 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにやく 花ふ	にんじん さやえんどう だけのこ ごぼう ぜんこん 干しいたけ グリーンピース えのきたけ こまつな 長ねぎ いちご	576	kcal
4・火		チンジャオ ロースー丼	野菜チップス 春雨スープ	牛乳 牛肉 さつま揚げ 生揚げ わかめ	米 ごま でんぷん 油 ごま油 はるさめ さつまいも	にんにく しょうが だけのこ ピーマン もやし 玉ねぎ にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ ごまつな れんこん ごぼう	589	kcal
5・水		コッパン	ポテトオムレツ ビーンズサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 たまご 生クリーム ツナ 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 鶏肉 豆腐	コッパン じゃがいも バター 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん エリンギ きゅうり コーン キャベツ ぶなしめじ こまつな	573	kcal
6・木		六木カレー 6年生を送る会	カラフルサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー レンズ豆 ツナ かんてん	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ みかん缶 苺缶 パイン缶	637	kcal
7・金		ごはん	魚の照り煮 ごま和え 豚汁	牛乳 金目鯛 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	604	kcal
10・月		みそラーメン	わかば・2-2-4-1-6-2 リクエスト 海藻ツナサラダ 青のりポテト	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 海藻ミックス ツナ あおのり	中華めん ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも 油	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし いら コーン きゅうり キャベツ	608	kcal
11・火		ごはん	サバのピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁 果物(りんご)	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 生揚げ わかめ みそ	米 砂糖 ごま油 茶こんにやく 油 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 切り干しだいこん にんじん こまつな えのきたけ 玉ねぎ りんご	628	kcal
12・水		きなこあげパン	ツナのチリコンカン せん切り野菜と卵のスープ	牛乳 きな粉 いんげん豆 大豆 ツナ たまご	コッパン 油 砂糖 じゃがいも バター でんぷん	トマト缶 玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ もやし えのきたけ こまつな	570	kcal
13・木		麦ごはん	白身魚のうま煮 野菜のごましょう油和え 果物(せとこ)	牛乳 シイラ うすらの卵 生揚げ わかめ	米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ せとこ	622	kcal
14・金		菜飯	くじらの竜田揚げ ゆかり和え 田舎汁	牛乳 くじら肉 ホキ 生揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにやく	こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい きゅうり ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	559	kcal
17・月		はちみつレモン トースト	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 大豆 いんげん豆 豚肉 ウィナー	食パン はちみつ バター じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	レモン 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	568	kcal
18・火		ごはん	ヤンニョムチキン ナムル トック入り卵スープ	牛乳 鶏肉 わかめ たまご	米 でんぷん 油 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま トック	玉ねぎ にんにく 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな	575	kcal
19・水		あんかけ うどん	ししゃものごま揚げ おかか和え チョコチップケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ ししゃも けずり節	無塩うどん さといも でんぷん 小麦粉 ごま 油 マヨネーズ 砂糖 チョコチップ 粉糖	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな もやし はくさい	657	kcal
20・祝木			わかば・5-1-6-2 リクエスト	春分の日				
21・金		赤飯	鶏のから揚げ ポン酢和え すまし汁 果物(いちご)	ジョア(ブレン) あすき 鶏肉 いか 豆腐 なた	米 もち米 ごま でんぷん 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん はくさい レモン果汁 長ねぎ えのきたけ いちご	529	kcal

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた

持続可能な社会の実現のために
エコな生活をしよう

買い物袋を持参したり、調理の際に
食材を無駄なく使うように工夫したり
すると、ごみを減らすことができます
また、食器や調理器具の油污れを古布
などでふき取ってから洗うと、水や洗
剤の量を少なくできます。環境のこと
を考えて買い物、調理、後片づけをす
ることが、持続可能な社会の実現のた
めにも大切です。

春休みは
家の仕事を
積極的に！

家庭の仕事は例えば
配せんや食器の片づけ、
ごみ出しなどがありま
す。自分にできること
を考え、自分の仕事と
してやってみましょう。