



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 たんぱく質 g
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 26.5 g
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 22.0 g
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 27.8 g
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 21.9 g
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 29.6 g
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 24.8 g
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 29.2 g
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 24.7 g
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 28.2 g
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 25.2 g
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 21.4 g
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 24.3 g
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 30.2 g
20・祝木			わかば・5-1 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 22.0 g

※ 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。