



令和 8年 3月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のりもの	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
2・月		黒パン きな粉トースト	チキンピーズ シャキシャキポテトサラダ	牛乳 きな粉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 鶏肉 ツナ	黒砂糖食パン バター 油 はちみつ 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな きゅうり キャベツ	591 kcal 25.5 g
3・火		鯛ちらし	魚のあられ焼き おかか和え うしお汁 ヨーグルト	牛乳 マダイ たまご のり サケ 豆腐 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 油 米粉 あられ 玉ふ	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ	557 kcal 33.6 g
4・水		麦ごはん	マーボーじゃが 中華和え	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ わかめ いか	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが こまつな もやし きゅうり えのきたけ 長ねぎ にんにく	590 kcal 24.2 g
5・木		たてわり班 おわかれ給食会 六木カレー	カラフルサラダ 果物 (いちご)	牛乳 鶏肉 豆乳バター	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン いちご	618 kcal 20.5 g
6・金		6-1・わかば組 リクエスト給食 みそカレー牛乳 ラーメン	ツナと海藻の和え物 野菜チップス	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ ツナ 海藻ミックス	中華めん ごま油 油 白ごま 砂糖 さつまいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし にら コーン キャベツ きゅうり れんこん ごぼう	655 kcal 27.8 g
9・月		かやくごはん	小魚とポテトのかりんとうがら からし和え みそ汁	牛乳 鶏肉 むきえび 油揚げ メヒカリ 大豆 わかめ 生揚げ みそ	米 もち米 油 でんぷん じゃがいも 小麦粉 砂糖 アーモンド さといも	にんじん 干し椎茸 まいたけ ごぼう ぶなしめじ しょうが こまつな キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ	555 kcal 26.9 g
10・火		チリピーズ ライス	えびと海藻のサラダ 果物 (清美オレンジ)	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 粉チーズ 海藻ミックス むきえび	米 麦 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ セロリー ビーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが トマトジュース 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり キャベツ こまつな コーン 清見オレンジ	560 kcal 24.0 g
11・水		ココア あげパン	豆乳のシーフードシチュー せん切り野菜と卵のサラダ	牛乳 メルルーサ むきえび いか 豆乳バター 豆乳 粉チーズ くきわかめ たまご	ショートニングパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり こまつな	617 kcal 24.5 g
12・木		カレーうどん	いかとわかめの和え物 レバーとポテトの変り揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ うすら節 わかめ いか かつお節 豚レバー 大豆	無塩うどん 油 でんぷん ごま油 じゃがいも 砂糖 白ごま	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ こまつな 長ねぎ はくさい えのきたけ にんにく しょうが	620 kcal 31.7 g
13・金		わかめごはん	小魚と竹輪の2色揚げ 白ごま和え 豚汁	牛乳 わかめ 焼き竹輪 ニギス あおりの 豚肉 豆腐 かつお節 みそ	米 麦 白ごま 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	こまつな もやし きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	572 kcal 25.1 g
16・月		胚芽パン	ミックスオムレツ フレンチサラダ フルーツパンチ	牛乳 たまご ツナ チーズ 豆乳バター 豆乳	胚芽パン 油 砂糖	玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイナップル レモン	569 kcal 26.1 g
17・火		焼肉丼	中華たまごスープ 果物 (せとか)	牛乳 牛肉 みそ かまぼこ わかめ たまご	米 麦 油 砂糖 白ごま ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし えのきたけ たけのこ 干し椎茸 せとか	602 kcal 23.0 g
18・水		スパゲッティ ミートソース	イタリアンサラダ (アーモンド入り) 焼プリンタルト	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 粉チーズ ツナ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 アーモンド 砂糖 焼きプリンタルト	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー 干し椎茸 コーン きゅうり だいこん 赤パプリカ 黄パプリカ	631 kcal 25.3 g
19・木		ごはん	ヤンニョムフィッシュ ナムル トック入り五目スープ	牛乳 メバル 豚肉 わかめ たまご	米 でんぷん 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 ごま油 白ごま トック	しょうが にんにく 長ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ	640 kcal 26.4 g
20・祝金				春分の日			
23・月		赤飯	鶏の照り焼き ごま酢せと和え すまし汁 果物 (いちご)	牛乳 あずき 鶏肉 いか みそ 豆腐 なた	米 もち米 黒ごま 砂糖 でんぷん 白ごま	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ いちご	555 kcal 26.3 g
24・火				修了式・大掃除 (給食なし)			
25・水				卒業式			

3月26日(木)から 4月5日(日)まで 春季休業日

春休みも 毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしっかりと食べて、毎朝必ず朝食をとるようにしましょう。

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50~65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、満腹を心がけましょう。

年齢	男性	女性
3~5歳	1,300	1,250
6~7歳	1,550	1,450
8~9歳	1,850	1,700
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「中」

※ 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。

体重は増えていくよ 成長期なもの

成長期には筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。