



# こんだてひょう



令和6年2月29日

荒川区立第二瑞光小学校

| ひ<br>ようび | こんだてめい  | しょくひんめい  |  |   | エネルギー       |
|----------|---|--|--|---|-------------|
|          |   | からだのちやにくになる  | からだのちようしをととのえる   | からだのねつやちからになる                               |             |
| 1        | ☆ひなまつりメニュー☆<br>ちらし寿司 菜の花入りツナ和え<br>豆腐のすまし汁 ももゼリー 牛乳    | あぶらあげ<br>ツナ とうふ<br>こなかんてん<br>ぎゅうにゅう                | にんじん たけのこ<br>れんこん ほししいたけ<br>かんぴょう キャベツ<br>さやいんげん ながねぎ<br>ほうれんそう なのはな<br>こまつな もやし<br>ネクター ももかん<br>レモンじる | こめ<br>さとう                                   | 585<br>22.1 |
| 4        | パエリア<br>スパニッシュオムレツ<br>トマトスープ 牛乳                       | ベーコン いか<br>えび ロースハム<br>たまご とうふ<br>いんげんまめ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん<br>エリンギ ピーマン<br>あかピーマン セロリ<br>グリーンピース キャベツ<br>トマトかん  | こめ<br>あぶら バター<br>じゃがいも                      | 625<br>27.4 |
| 5        | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>チンゲン菜スープ 牛乳                           | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>ベーコン だいず<br>ぎゅうにゅう               | にんにく しょうが<br>にんじん たけのこ<br>ほししいたけ ながねぎ<br>にら チンゲンさい   | こめ おしむぎ<br>あぶら さとう<br>でんぷん<br>ごまあぶら         | 585<br>24.3 |
| 6        | チョコチップパン<br>コールスローサラダ<br>クリームシチュー 牛乳                  | とりにく<br>だいず<br>ぎゅうにゅう                              | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ブロッコリー<br>マッシュルーム コーン  | チョコチップパン<br>あぶら さとう<br>こむぎこ バター<br>じゃがいも    | 610<br>23.6 |
| 7        | ♪3年1組リクエストメニュー♪<br>カレーライス 干切り野菜サラダ<br>くだもの(せとか) 牛乳    | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>だいこん きゅうり<br>せとか   | こめ バター<br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>こむぎこ<br>ごまあぶら | 617<br>18.6 |
| 8        | ごはん ホキの南蛮ダレがけ<br>いそべ和え<br>えのきのみそ汁 牛乳                  | ホキ とうふ<br>きざみのり<br>わかめ みそ<br>ぎゅうにゅう                | ながねぎ こまつな<br>キャベツ もやし<br>えのき にんじん  | こめ あぶら<br>さとう でんぷん                          | 589<br>25.8 |
| 11       | ♪5年1組リクエストメニュー♪<br>チキンライス オニオンドレッシングサラダ<br>サイダーポンチ 牛乳 | とりにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                             | たまねぎ にんじん<br>コーン マッシュルーム<br>グリーンピース もやし<br>きゅうり キャベツ<br>みかんかん パインかん<br>ももかん りんごかん                      | こめ バター<br>あぶら さとう                           | 621<br>18.9 |

・献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



# ★3月の給食目標★

# 1年間の反省をしよう。

| ひ<br>ようび | こんだてめい  | しょくひんめい   |   |   | エネルギー       |
|----------|---|---|---|---|-------------|
|          |   | からだのちやにくになる   | からだのちようしをととのえる  | からだのねつやちからになる                                   |             |
| 12       | ごはん 鮭の西京みそ焼き<br>切りほしだいこん<br>切干大根のサラダ<br>なまあげのみそ汁 牛乳             | さけ みそ<br>なまあげ<br>ぎゅうにゅう   | きゅうり にんじん<br>キャベツ もやし<br>きりほしだいこん<br>こまつな                           | こめ さとう<br>ごま あぶら<br>ごまあぶら                       | 594<br>28.0 |
| 13       | ♪6年1組リクエストメニュー♪<br>キムチチャーハン 野菜チップス<br>小松菜とたまごのスープ 牛乳            | ぶたにく<br>たまご<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                       | にんじん ながねぎ<br>ピーマン れんこん<br>はくさいキムチ<br>かぼちゃ キャベツ<br>たまねぎ こまつな<br>しょうが | こめ おしむぎ<br>あぶら でんぷん<br>じゃがいも<br>ごまあぶら           | 595<br>21.8 |
| 14       | ごはん<br>筑前煮<br>たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳                                   | とりにく わかめ<br>なまあげ みそ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                              | にんじん たまねぎ<br>たけのこ ほししいたけ<br>さやいんげん ごぼう                              | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく                        | 603<br>25.4 |
| 15       | ジャージャー麺<br>コーンと野菜のサラダ<br>くだもの(デコボン) 牛乳                          | ぶたにく<br>だいず みそ<br>ぎゅうにゅう  | たまねぎ たけのこ<br>にんじん にら コーン<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>ブロッコリー デコボン | むしちゅうかめん<br>ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>でんぷん            | 567<br>22.1 |
| 18       | ☆かみかみメニュー☆<br>高野豆腐のそぼろごはん カリカリ揚げ<br>もやしのみそ汁 牛乳                  | ぶたにく<br>だいず みそ<br>ちりめんじゃこ<br>こうやとうふ<br>ぎゅうにゅう                       | しょうが にんじん<br>たけのこ ほししいたけ<br>もやし こまつな<br>グリーンピース                     | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>さつまいも                       | 645<br>27.9 |
| 19       | ☆卒業・進級お祝いメニュー☆<br>お赤飯 みそカツ<br>れんこんサラダ すまし汁<br>いちごのせミルクプリン 乳酸菌飲料 | ささげ かまぼこ<br>みそ ぶたにく<br>クリーム ひじき<br>こなかんてん<br>ぎゅうにゅう<br>にゅうさんきんいんりょう | にんにく れんこん<br>にんじん もやし<br>きゅうり こまつな<br>いちご                           | こめ もちごめ<br>パンこ ごま<br>こむぎこ ぶ<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら | 689<br>27.9 |

一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆もどり、ふるえあがる日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。子どもたちは、1年でずいぶん大きくなりました。心も成長したことでしょう。これからもしっかりと食べ、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に育ててほしいものです。

今年度も、残りほんのわずかになりましたね。先生やクラスの友だちとの楽しい思い出を胸に、締めくくりの時期を大切に過ごしましょう。春はもうすぐです！

