



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 ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		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☆ ちらし寿司 菜の花入りツナ和え 豆腐のすまし汁 ももゼリー 牛乳	あぶらあげ ツナ とうふ こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ かんぴょう キャベツ さやいんげん ながねぎ ほうれんそう なのはな こまつな もやし ネクター ももかん レモンじる	こめ さとう	585 22.1
4	パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ 牛乳	ベーコン いか えび ロースハム たまご とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン セロリ グリーンピース キャベツ トマトかん	こめ あぶら バター じゃがいも	625 27.4
5	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜スープ 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にら チンゲンさい	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	585 24.3
6	チョコチップパン コールスローサラダ クリームシチュー 牛乳	とりにく だいず ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン	チョコチップパン あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	610 23.6
7	♪3年1組リクエストメニュー♪ カレーライス 干切り野菜サラダ くだもの(せとか) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり せとか	こめ バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	617 18.6
8	ごはん ホキの南蛮ダレがけ いそべ和え えのきのみそ汁 牛乳	ホキ とうふ きざみのり わかめ みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな キャベツ もやし えのき にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん	589 25.8
11	♪5年1組リクエストメニュー♪ チキンライス オニオンドレッシングサラダ サイダーポンチ 牛乳	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり キャベツ みかんかん パインかん ももかん りんごかん	こめ バター あぶら さとう	621 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 ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		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 切りほしだいこん 切干大根のサラダ なまあげのみそ汁 牛乳	さけ みそ なまあげ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん キャベツ もやし きりほしだいこん こまつな	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	594 28.0
13	♪6年1組リクエストメニュー♪ キムチチャーハン 野菜チップス 小松菜とたまごのスープ 牛乳	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ピーマン れんこん はくさいキムチ かぼちゃ キャベツ たまねぎ こまつな しょうが	こめ おしむぎ あぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら	595 21.8
14	ごはん 筑前煮 たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳	とりにく わかめ なまあげ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	603 25.4
15	ジャージャー麺 コーンと野菜のサラダ くだもの(デコボン) 牛乳	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん にら コーン ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー デコボン	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	567 22.1
18	☆かみかみメニュー☆ 高野豆腐のそぼろごはん カリカリ揚げ もやしのみそ汁 牛乳	ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ こうやとうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな グリーンピース	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	645 27.9
19	☆卒業・進級お祝いメニュー☆ お赤飯 みそカツ れんこんサラダ すまし汁 いちごのせミルクプリン 乳酸菌飲料	ささげ かまぼこ みそ ぶたにく クリーム ひじき こなかんてん ぎゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう	にんにく れんこん にんじん もやし きゅうり こまつな いちご	こめ もちごめ パンこ ごま こむぎこ ぶ さとう あぶら ごまあぶら	689 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！

