3月　給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず・デザート	飲み物	赤のなかま（血や肉になる）	黄色のなかま（熱や力のもとになる）	緑のなかま（体の調子を整える）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
3	月	～桃の節句メニュー～ ちらし寿司	すまし汁 ★チョコレートケーキ	牛乳	牛乳,油揚げ,凍り豆腐,ほしのり,木綿豆腐,絹ごし豆腐,豆乳	水稲穀粒(精白米),上白糖,薄力粉,はちみつ,大豆油,粉砂糖	かんぴょう(乾),干し椎茸,にんじん,たけのこ(ゆで),えだまめ(冷凍),ねぎ,こまつな	597 kcal 19.1 g 16.2 g 98.8 g
4	火	えびクリームライス	コロコロサラダ 果物	牛乳	牛乳,むきえび,白花豆,調理用牛乳	水稲穀粒(精白米),有塩バター,大豆油,薄力粉,じゃがいも	にんじん,玉葱,エリンギ,しょうが,パセリ,きゅうり,とうもろこし缶詰(ホール),デコポン	602 kcal 21.5 g 17.7 g 94.8 g
5	水	ごはん	★さばの味噌煮 けんちん汁 野菜の一味風味	牛乳	牛乳,まさば,木綿豆腐	水稲穀粒(精白米),三温糖,板こんにゃく	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし缶詰(ホール),だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	573 kcal 27.2 g 16.7 g 80.0 g
6	木	★きなこ揚げパン	チキンポトフ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,きな粉(大豆),鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)	米粉パン,揚げ油,上白糖,大豆油,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ	にんにく(りん茎),にんじん,キャベツ,玉葱,しょうが,こまつな,パインアップル(缶詰),温州蜜柑缶詰(果肉),もも(缶詰果肉),レモン(果汁、生)	568 kcal 24.4 g 20.4 g 78.6 g
7	金	釜まぜビビンパ	ニラ玉スープ ししゃもの田作り風	牛乳	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご,ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米),大豆油,上白糖,ごま油,かたくり粉,白ごま(いり)	しょうが,にんにく(りん茎),にんじん,こまつな,もやし,干しぜんまい(ゆで),にら	592 kcal 26.6 g 20.5 g 78.4 g
10	月	★キムチチャーハン	かきたま汁 さけのちゃんちゃん焼き	牛乳	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,たまご,きんざけ(養殖)	水稲穀粒(精白米),大豆油,ごま油,かたくり粉,有塩バター,白ごま(いり)	しょうが,にんにく(りん茎),にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬け),エリンギ,こまつな,しょうが,キャベツ,玉葱,もやし,にんじん	596 kcal 28.4 g 22.3 g 73.5 g
11	火	ごはん	五目肉じゃが 青菜の磯和え	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,きざみのり	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖,白ごま(いり)	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリンピース(冷凍),こまつな,キャベツ,えのきたけ	574 kcal 22.5 g 14.9 g 97.6 g
12	水	わかめごはん	肉団子と白菜のスープ さわらのバター醤油焼き	牛乳	牛乳,わかめごはんの素,木綿豆腐,鶏ひき肉,たまご,さわら	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,普通はるさめ(乾),大豆油,上白糖,有塩バター	干し椎茸,玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ,こまつな,にんにく(りん茎)	617 kcal 30.1 g 20.6 g 79.8 g
13	木	チリコンカンライス	ABCスープ ★じゃがいものハニーサラダ	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾),ベーコン	水稲穀粒(精白米),大豆油,上白糖,薄力粉,揚げ油,じゃがいも,はちみつ,マカロニ・スパゲッティ	玉葱,にんにく(りん茎),にんじん,トマト缶詰(ダイス),しょうが,トマトフォンデュ,しょうが,にんじん,きゅうり,キャベツ,キャベツ,エリンギ,パセリ	646 kcal 23.6 g 18.2 g 106.8 g
14	金	ぶどうパン	ホワイトシチュー にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,クリーム(乳脂肪)	ぶどうパン,大豆油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,オリーブ油,上白糖	セロリー,玉葱,にんじん,しょうが,とうもろこし缶詰(ホール),キャベツ,きゅうり,だいこん	634 kcal 23.0 g 23.6 g 90.5 g
17	月	★みそラーメン	ジャンボ揚げ餃子 果物	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,カットわかめ,豚ひき肉	むし中華めん(油付き),ごま油,白ごま(すり),白ごま(練り),揚げ油,ぎょうざの皮	にんじん,もやし,干し椎茸,ねぎ,とうもろこし缶詰(ホール),ほうれんそう,にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にら,キャベツ,いちご　2L	633 kcal 27.4 g 23.5 g 80.8 g
18	火	ごはん	味噌汁 ハンバーグマッシュルームソース わかめとしらすのサラダ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,たまご,冷凍わかめ,しらす干し(微乾燥品)	水稲穀粒(精白米),パン粉(生),有塩バター,上白糖,白ごま(いり)	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶詰(ホール),ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	586 kcal 25.0 g 19.7 g 82.7 g
19	水	ポークカレーライス	こんにゃくサラダ ★サイダーフルーツポンチ	牛乳	牛乳,豚肉,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),大豆油,じゃがいも,はちみつ,炒め油,薄力粉,有塩バター,糸こんにゃく,白ごま(いり),上白糖	しょうが,にんにく(りん茎),玉葱,にんじん,チャツネ,しょうが,みかん缶(果肉のみ),黄桃(缶詰果肉)　ダイス,パインアップル(缶詰),キャベツ,きゅうり,もやし	664 kcal 18.7 g 21.3 g 105.9 g
20	木	～春分の日～						
21	金	～卒業お祝い献立～ たいめし	★豚汁　★から揚げ ポン酢ドレッシングサラダ デザート	牛乳	牛乳,まだい,豚肉,木綿豆腐,鶏肉,アイスクリーム	水稲穀粒(精白米),もち米,じゃがいも,板こんにゃく,ごま油,三温糖,かたくり粉,揚げ油,上白糖,ごま(いり)	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな,しょうが,にんにく(りん茎),もやし,きゅうり	811 kcal 35.5 g 33.5 g 94.0 g

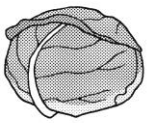
※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

※★マークは、6年生のリクエストメニューです。

※3月24,25日は給食はありません。

クイズ　キャベツの仲間はどれかな？

①セロリ
②ブロッコリー
③れんこん

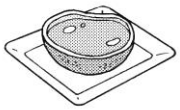


答え　②ブロッコリー
キャベツはアブラナ科で、ブロッコリーや、カリフラワー、こまつな、はくさいなども同じ科です。アブラナ科の花は、4枚の花びらがナミのように見えるのが特徴です。セロリはセリ科、れんこんはスイレン科です。

ⓒ少年写真新聞社2024

ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。
間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー

ヨーグルト
フルーツのせ

ⓒ少年写真新聞社2025

環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。

ⓒ少年写真新聞社2025