

3月 献立表

令和 8年 2月27日
 荒川区立第四峡田小学校
 校長 宮原 典子
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
		(赤)	(黄)	(緑)		
2月	麦入りごはん のりのつくだに じゃがいもとなまあげのそぼろに じゃこあえ	牛乳 のり 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし こまつな	621	25.5
3火	鮭ちらし寿司 小松菜と人参の甘辛和え ホタテ入りすまし汁 ももゼリー	ひなまつり献立 牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 ホタテ わかめ 粉寒天	米 砂糖 油 はちみつ ごま油 ごま こんにやく 麩	にんじん たけのこ しいたけ さや いんげん こまつな もやし だい こん えのきだけ ねぎ もも缶 も みじゅす	593	23.7
4水	マーボー丼 かきたまスープ オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にん じん たけのこ しいたけ たら だいこん えのきだけ こまつな オ レンジ	642	28.8
5木	ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら 大根と小松菜のみそ汁	おひさま根っこワーク みそ使用献立 牛乳 さば 豚肉 昆布 油揚げ みそ わかめ	米 油 こんにやく じゃ がいも 砂糖 ごま	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな	588	26.7
6金	◎きなこ揚げパン フレンチサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 鶏肉	パン 油 砂糖 じゃがい も	キャベツ きゅうり もやし にん じん コーン にんにく セロリ た まねぎ ねぎ	616	24.0
9月	わかめごはん ◎揚げ餃子 バンバンジーサラダ 春雨スープ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 鶏肉	米 ごま油 ぎょうぎの皮 小麦粉 油 春雨	しょうが にんにく キャベツ たら ねぎ しいたけ きゅうり もやし 切 干しだいこん にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ こまつな	605	23.7
10火	豚肉と野菜の卵とじ丼 きつまつ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 片栗粉 ぎつまつ	しょうが たまねぎ だいこん にん じん こまつな ごぼう ねぎ オ レンジ	618	25.9
11水	キムチチャーハン 海藻サラダ トックススープ	牛乳 豚肉 わかめ 鶏 肉	米 油 砂糖 ごま油 ご ま トック	キムチ にんにく にんじん ピーマ ン キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	601	19.8
12木	ごはん さわらの西京焼き のりと野菜の和え物 けんちん汁	牛乳 さわら みそ のり 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 油 こんに やく	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな にんにく ごぼう だい こん ねぎ	591	28.0
13金	チリビーンズドッグ ◎ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ベーコン ヨー グルト	パン 油 米粉 砂糖 マ カロニ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん キャ ベツ みかん缶 りんご缶 パイン 缶	622	27.0
16月	みそラーメン 青のりポテトビーンズ ◎フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 あおのり	むし中華めん 油 ごま 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし たら コーン パイナップル フランス缶 みかん 缶 レモン果汁	649	25.4
17火	こぎつねごはん 焼きししゃも 大根の和え物 むらくも汁	牛乳 鶏肉 油揚げ し しゃも 卵	米 砂糖 油 こんにやく 片栗粉	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり しめじ こ まつな	611	26.9
18水	チキンカレーライス こんにやくサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃ がいも はちみつ こんに やく ごま油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	650	20.9
19木	卒業お祝い献立 赤飯 ぶりの照り揚げ 磯香和え すまし汁	牛乳 あずき ぶりのり 鶏肉 豆腐 わかめ	もち米 米 ごま 片栗粉 油 砂糖	しょうが キャベツ もやし きゅう り だいこん えのきだけ ねぎ	659	27.7
23月	スパゲッティミートソース ◎パリパリサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 バター ワンタンの 皮	セロリ にんにく たまねぎ にん じん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もやし いちご	591	23.2

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日出ます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。

★◎が付いているメニューは、好きな給食アンケートで1番票数が多かったものです。