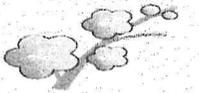


3月こんだてひょう



令和8年

すみだくりつきくわししょうがっこう
墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しよくひん (あか)	おもにねつやちからになる しよくひん (ぎいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)
		しゆしよく	ぎゆう にゆう	おかず					
2	月	みそラーメン		サモサ いちご	576	23.5	牛乳 豚肉 みそ ツナ	中華麺 ごま ぎょうざの皮 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン もやし いら ねぎ いちご
3	火	ちらし寿司		魚のしおやき 野菜の甘酢かけ もものゼリー	649	30.2	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 鱈 粉寒天 粉ゼラチン	ごま 米 砂糖 油	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 もも缶
4	水	チリビーンズ サンド		かりかりサラダ じゃがいものスープ	561	25.1	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	パン 小麦粉 ワンタンの皮 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ レモン汁 きゅうり
5	木	きつねうどん		さつま芋蒸しパン おひたし	673	25.3	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	うどん 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし
6	金	チャーハン		かみかみサラダ ビーフンスープ	564	28.3	牛乳 豚肉 卵 するめ ベーコン	ごま 米 油 砂糖 ビーフン	干しいたけ ねぎ にんじん チンゲン菜 だいこん もやし きゅうり はくさい 小松菜
9	月	ソフトフランス パン		ハニーサラダ ひよこ豆いりホワイトシチュー かんきつるい	575	22.9	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン 小麦粉 油 はちみつ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム かんきつるい
10	火	ドライカレー		豆乳ドレッシングサラダ フルーツパンチ	686	21.2	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	小麦粉 米 油 じゃがいも サイダー 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶 もも缶 りんご缶
11	水	ひじきごはん		魚のたつたあげ 茎わかめあえ みそしる	696	29.6	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さば くきわかめ みそ わかめ	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ
12	木	きな粉揚げパン		アップルドレッシングサラダ 豆ポタージュ	617	20.0	牛乳 きな粉 いんげんまめ	パン 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり りんご 玉ねぎ
13	金	スパゲティー ビーンズソース		海藻サラダ 抹茶ケーキ	682	24.4	牛乳 豚肉 卵 大豆 海藻ミックス	スパゲティ 小麦粉 バター 油 砂糖	にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり 抹茶
16	月	ごはん		ししゃものごまみそかけ 磯香あえ 豚汁	614	28.1	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ のり とうふ	ごま 米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	はくさい えのき 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ
17	火	焼きそば		ハンサンスー 大豆とさつまいもの甘辛和え	673	23.2	牛乳 豚肉 あおのり はるさめ 大豆	蒸し中華麺 アーモンド 油 さつまいも 水あめ 砂糖 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり
18	水	カレーライス		小魚入りサラダ りんご	672	19.8	牛乳 豚肉 少女子	小麦粉 米 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
19	木	ごはん		鶏のから揚げ ごまあえ すましじる オレンジゼリー	665	26.1	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ あらはんぺん 粉寒天 粉ゼラチン	ごま 米 砂糖 油 でんぷん	キャベツ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ みかんジュース
20	金	春分の日							
23	月	卒業式							
24	火	チキンライス		とんかつ ポイルキャベツ コンソメスープ	695	32.0	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉	小麦粉 パン粉 米 油	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月は6年生のリクエスト給食を取り入れました。(太字のメニュー)

今月の目標：1年間の給食をふり返ろう