

3月のこんだて



2026年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	スパゲティ・クリームソース	○	花やさいサラダ くだもの(りんご)	ベーコン, とり肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	セロリ, 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, りんご	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉, さとう	619 kcal 23.3 g 1.5 g
3火	五目手巻き寿司 桃の節句	○	こつゆ ももゼリー	とり肉, 油あげ, 卵, 手巻きのり, 牛乳, ほたて貝柱, ちくわ, 豆腐, 粉寒天	かんぴょう, 干しいたけ, にんじん, れんこん, いんげん, ごぼう, 大根, きくらげ, 小松菜, しょうが, ももジュース	米, さとう, 油, しらす, さといも	573 kcal 22.4 g 3.2 g
4水	ミルクパン	○	魚のBBQソースがけ 粉ふきいも スープスパゲティ	牛乳, メルルーサ, とり肉	ねぎ, しょうが, にんにく, りんご, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ	ミルクパン, 油, でんぷん, さとう, じゃがいも, スパゲティ	578 kcal 28.4 g 3.3 g
5木	中華丼	○	ししゃものごま焼き くだもの(せとか)	豚肉, いか, むきえび, 牛乳, ししゃも, 卵	にんにく, しょうが, 干しいたけ, きくらげ, たけのこ, にんじん, はくさい, ねぎ, せとか	米, 油, さとう, くず粉, でんぷん, ごま油, ごま	641 kcal 27.8 g 2.6 g
6金	チャーハン	○	あげ大豆サラダ わかめスープ	豚肉, 卵, 牛乳, 大豆, とり肉, 豆腐, わかめ	干しいたけ, ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	米, 油, ごま油, 油, さとう, ごま	572 kcal 23.9 g 2.8 g
9月	ごはん	○	切干大根の卵焼き からしあえ けんちん汁	牛乳, 鶏ひき肉, 卵, 豆腐	にんじん, 干しいたけ, 切干し大根, いんげん, キャベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 油, さとう, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	569 kcal 24.0 g 3.0 g
10火	だいこんめし 東京都平和の日	○	すいとん むしさつまいも	牛乳, とり肉	大根, しょうが, にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ	米, やまいも, 中力粉, さつまいも	550 kcal 17.8 g 2.4 g
11水	ツナハムトースト	○	ごまだれサラダ ミネストローネ	ハム, ツナ缶, チーズ, 牛乳, 豚肉	玉ねぎ, パセリ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, ホールトマト	食パン, マヨネーズ, ごま, さとう, ごま油, 油, じゃがいも, マカロニ	558 kcal 24.7 g 3.1 g
12木	マーボー丼	○	チョレギサラダ くだもの(美生柑)	豚ひき肉, みそ, 豆腐, 牛乳, 糸寒天, のり	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 大根, きゅうり, キャベツ, 美生柑	米, 油, さとう, くず粉, ごま, ごま油	613 kcal 25.1 g 2.7 g
13金	五目焼きそば	○	スパイシーポテト くだもの(デコボン)	豚肉, むきえび, なた, 牛乳	玉ねぎ, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, キャベツ, もやし, 大根, デコボン	油, むし中華めん, さとう, でんぷん, くず粉, 油, じゃがいも	589 kcal 23.8 g 2.9 g
16月	わかめごはん	○	鶏肉のからあげ きんぴらごぼう すまし汁	わかめ, 牛乳, とり肉, 豆腐, ほんべん	しょうが, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	米, 油, でんぷん, さとう, 系こんにゃく, ごま	638 kcal 24.7 g 2.8 g
17火	きつねうどん	○	ヘルシーあえ 白玉あずき 春のお彼岸	とり肉, 油あげ, 牛乳, わかめ, 小豆	玉ねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, 小松菜, しめじ, えのきたけ, キャベツ	冷凍うどん, さとう, 白玉粉	640 kcal 26.5 g 2.6 g
18水	赤飯 お祝い献立	○	魚の照焼き 菜の花あえ 豚汁	ささげ, 牛乳, ぶり, 豚肉, みそ, 豆腐	しょうが, にんじん, 菜はな, キャベツ, ごぼう, 大根, ねぎ	もち米, 米, さとう, でんぷん, ごま, ごま油, こんにゃく, じゃがいも	630 kcal 31.5 g 2.9 g
19木	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ くだもの(いちご)	豚肉, 牛乳, ひよこ豆	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, いちご	米, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう, ごま	677 kcal 20.5 g 2.1 g

※都合により献立内容が変更する場合があります。

この1年間で、子どもたちはずいぶん大きくなりました。重い食器やおかずを協力して運んだり、こぼしてしまった友だちの片付けを一緒にしたりしている姿を見て成長を感じています。給食で空っぽの入れ物を見ると調理員はとってもうれしいです。『もったいない』の心を忘れず、苦手な食べ物にもチャレンジしてほしいです。



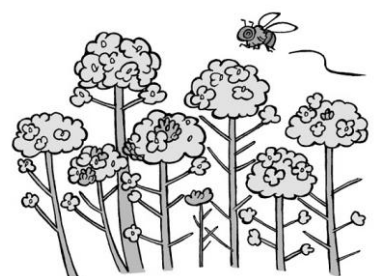
春休みの食生活チェックカード

確認してみましょう。

- 早起き・早寝・朝ごはんを実践した
- 1日3食、ほぼ決まった時間に食べた
- 間食を食べすぎなかった
- 食事の前にきちんと石けんで手洗いをした
- 食事中はスマートフォンなどを使用しなかった
- 昼食などを買うときは、栄養のバランスを考えた
- 食事の買い物や料理の手伝いなどができた



春休みも



1群 魚・肉 卵・豆 豆製品
2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻
3群 緑黄色野菜
4群 淡色野菜 果物
5群 米・パン・めん いも・砂糖
6群 油脂

6つの基礎食品群 全群集合!

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう!