

令和8年3月 墨田区立二葉小学校 お弁当給食献立表



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
2月	* ごはん * 照焼きハンバーグ * 大根のごまみそ煮 * フロッコリーのガーリック炒め	* フキアセロラゼリー エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.1 g 塩分 2.4 g	ハンバーグ, さつまあげ	米, 砂糖, 片栗粉, しらたき, ごま油, ゼリー	大根, 人参, ブロccoli
3火	* ちらし寿司 * 鶏肉のみそマヨ炒め * 厚焼玉子 * エビと白菜の旨煮	* 野菜のごま和え * わらびもち エネルギー 695 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.9 g 塩分 3.0 g	鶏肉, 厚焼玉子, エビ	米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, ごま, わらびもち	かんぴょう, 人参, キャベツ, しめじ, アスパラガス, 白菜, 小松菜, もやし
4水	* ごはん * メンチカツ * 五目きんちゃく * にんじんしりしり	* 里芋サラダ * みかん甘煮 エネルギー 727 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 28.9 g 塩分 2.0 g	メンチカツ, 五目巾着, ツナ, 炒り玉子	米, 油, 砂糖, 里芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, コーン, みかん
5木	* ごはん * 鶏肉のハーブ焼き * イカと春雨の炒め物 * 水菜のおろし和え	* うぐいす豆 エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	鶏肉, イカ	米, 春雨, 油	人参, もやし, 水菜, コーン, 大根, うぐいす豆
6金	* ごはん * 親子煮 * 小松菜の塩昆布和え * とうもろこしのつまみ揚げ	* 里芋の青のいまぶし * カットみかんゼリー エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.3 g 塩分 1.7 g	鶏肉, 炒り玉子, 塩昆布, とうもろこしのつまみ揚げ, 青のり	米, じゃがいも, 砂糖, 油, 里芋, ゼリー	玉ねぎ, 人参, 小松菜
9月	* パンスパン * ミートボールケチャップ * ジャーマンポテト * ほうれん草とコーンのソテー	* チーズ エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.5 g 塩分 3.4 g	ミートボール, ウインナー, チーズ	パン, 油, 砂糖, じゃがいも	しめじ, 人参, 枝豆, 玉ねぎ, パセリ, ほうれん草, コーン
10火	* ごはん * サバの塩焼き * しらたきのきんぴら * 野菜の磯香和え	* ふりかけ * フキゼリー エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.8 g 塩分 1.4 g	サバ, 豚肉, さつまあげ, 海苔, ふりかけ(さけ)	米, しらたき, 油, 砂糖, ゼリー	いんげん, キャベツ, もやし
11水	* ごはん * 豚肉のしょうが炒め * かぼちゃコロッケ * わかめときゅうりの甘酢和え	* 黄桃甘煮 エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.2 g 塩分 1.5 g	豚肉, わかめ	米, 油, ごま油, 砂糖	玉ねぎ, 小松菜, かぼちゃコロッケ, きゅうり, もやし, 黄桃
12木	* ごはん * 鶏肉の西京焼き * 厚焼玉子 * 手作りひじきふりかけ	* おでん風煮 * キャベツのしそ和え * みかん甘煮 エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	鶏肉, 厚焼玉子, ひじき, ちくわ	米, ごま, 里芋, こんにゃく, 砂糖	赤しそ, 大根, キャベツ, 人参, みかん
13金	* ごはん * 塩マーボー豆腐 * エビとフロッコリーの玉子炒め * 春雨のマヨサラダ	* カット杏仁豆腐 エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.8 g 塩分 2.0 g	豚肉, 豆腐, エビ, 炒り玉子	米, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉, 春雨, ノンエッグマヨネーズ, 杏仁豆腐	玉ねぎ, 白ねぎ, 人参, ブロccoli, きゅうり, キャベツ, コーン
16月	* ごはん * 鶏つくねの和風あんかけ * 五目きんぴら * かぼちゃの甘煮	* ふりかけ * パインのシロップ漬け エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.6 g	鶏つくね, さつまあげ, ふりかけ(おかか)	米, 片栗粉, しらたき, ごま油, 砂糖	しめじ, 白菜, れんこん, 人参, かぼちゃ, パイン
17火	* ごはん * ホイコーロー * 春巻き * 切り干し大根の中華和え	* チーズ エネルギー 670 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.6 g 塩分 1.8 g	豚肉, チーズ	米, 油, ごま油, 砂糖, 片栗粉	キャベツ, 人参, ピーマン, 春巻, 切干大根, もやし
18水	* ごはん * サワラのごまマヨ焼き * しゅうまい * 肉野菜炒め	* フロッコリーのおかか和え * フキゼリー エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.7 g	サワラ, しゅうまい, 豚肉, かつおぶし	米, ごま, ノンエッグマヨネーズ, 油, ごま油, 砂糖, ゼリー	キャベツ, もやし, 人参, ブロccoli
19木	* カラフルピラフ * ささみチーズフライ * アスパラソテー * れんこんのマヨサラダ	* ストロベリーゼリー エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.7 g	ささみチーズフライ, ウインナー	米, 油, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, ゼリー	コーン, グリーンピース, 人参, キャベツ, アスパラガス, れんこん, 枝豆

株式会社 わくわく広場

3月の給食目標は・・・「1年間の給食を振り返ろう」です！