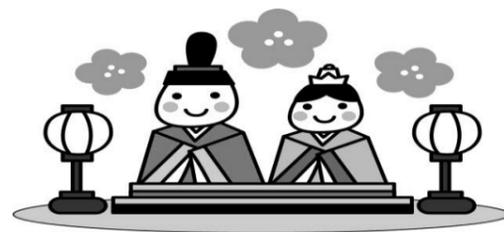


3月のこんだて



令和7年度

墨田区立錦糸小学校

日曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
2月	むぎい 麦入りごはん		まーぼーどろふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ ころへい 幸平	牛乳、ぶた肉、みそ豆腐	米、押し麦、油、砂糖 くず粉、ごま油、ごま 練りごま	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、ニラ、キャベツ、きゅうり 幸平	668	30.0
3火	ごもくてま 五目手巻き寿司		きびなごのからあげ すまし汁 もものゼリー	牛乳、とり肉、油あげ 鶏卵、のり、きびなご 豆腐、寒天	米、砂糖、油、麩 でんぷん	かんぴょう、しいたけ、にんじん れんこん、さやえんどう、玉ねぎ こまつな、もも缶、レモン	615	27.4
4水	◎きな粉あげパン		きのこ入りポトフ もやしサラダ	牛乳、きな粉、ベーコン ぶた肉、ウインナー	ミルクパン、油、砂糖 じゃがいも、ごま油 ごま、練りごま	セロリ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、えりんぎ、しめじ パセリ、もやし、きゅうり	635	22.1
5木	わかめごはん		わふうあつや たまご 和風厚焼き卵 みそ汁 からししょうゆあえ	牛乳、炊き込みわかめ とり肉、鶏卵、みそ 豆腐、わかめ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、キャベツ、もやし こまつな、なめこ	581	25.8
6金	◎みそラーメン		◎サイダー入り フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、みそ	中華めん、ごま油 油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ しいたけ、しょうが、キャベツ、コーン もやし、にんにく、ニラ、レモン、パン缶 もも缶、みかん缶	601	23.6
9月	ごはん		さば 鯖のみそ煮 ★フッキーキャロット★ ごまあえ けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、豆腐 とり肉	米、砂糖、ごま、ごま油 練りごま、じゃがいも こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	612	27.4
10火	だいこんめし		すいとん 蒸しさつまいも	牛乳、とり肉	米、押し麦、大和芋 中力粉、さつまいも	だいこん、しょうが、にんじん しいたけ、はくさい、ねぎ	547	17.7
11水	スパゲティ うみ 海の幸ソース		◎じゃがいものハニーサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも はちみつ	セロリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、いちご	657	27.3
12木	ごはん		あ 揚げぎょうざ 拌三絲 たまご 卵とわかめのスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉 鶏卵、わかめ	米、油、ぎょうざの皮 春雨、砂糖、でんぷん	ねぎ、はくさい、ニラ、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ	693	22.4
13金	チョコチップパン		さかな 魚のハーブパン粉焼き こらみあ ポテトの香味和え キャベツスープ たんかん	牛乳、マルルサ、チーズ 青のり、ぶた肉	チョコチップパン、パン粉 じゃがいも、ごま、油	パセリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、しょうが、キャベツ こまつな、たんかん	585	27.2
16月	カレーライス		い ツナ入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、ツナ缶	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、はちみつ マンゴーチャツネ	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、コーン、いちご	711	21.3
17火	とりなんぼん 鶏南蛮うどん		いそか 磯香あえ ぼたもち	牛乳、とり肉、油あげ のり、きな粉、小豆	うどん、でんぷん もち米、米、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、はくさい、えのき ほうれん草	612	24.6
18水	せきはん 赤飯		い いかのあずま煮 おひたし こづゆ ふしぎ 不思議な目玉焼き	牛乳、ささげ、いか ホタテ、ちくわ、豆腐 寒天、ゼラチン 乳酸菌飲料	米、もち米、ごま、砂糖 でんぷん、しらたき 里芋、玉麩	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、きくらげ、もも缶	629	30.2



家で作ってみませんか (じゃがいものハニーサラダ)



桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。

卒業おめでとうございます！



【材料】 【分量】 【切り方】

揚げ油		
じゃがいも	中玉2コ	せん切り (揚げる)
塩	1g	
にんじん	1/4本	せん切り (ゆでる)
キャベツ	1/6玉	せん切り (ゆでる)
きゅうり	1/2本	半月切り
酢	大1	
塩	小1/2	
はちみつ	大1	
洋辛子	少量	
油	大1	

【作り方】

- ①じゃがいもは油で揚げ、塩を振り、冷ます。
 - ②にんじん、キャベツはゆでて冷ます。
 - ③食べるときにじゃがいもとドレッシングをかけましょう。
- ※学校給食では加熱した野菜です。ご家庭ではレタスやトマトなど生野菜でつくってもおいしく食べることができます。じゃがいもの代わりにポテトチップスを使用する場合は、ドレッシングの塩を控えめにしましょう。

6年生に思い出のメニューのアンケートをとりました。
◎印が特に多かったメニューです。
アンケートに記入されたメニューを多めに取り入れてあります。