



3月分よていにんだてひょう



令和7年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	1人分-(kcal) おやつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2月	チキンライス サーモンチャウダー こめこのブラウニー		とりにく、ベーコン、 さけ、とうにゅう	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ、 コーンスターチ、 さとう	トマトジュース、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、グリーンピース、 とうもろこし、クリームコーン、 ほうれんそう	617 Kcal 20.9 g 17.8 g 2.2 g
3火	ちらしずし すましじる デコポン じゃがいもとだいずのあまからあえ *もものせっくこんだて		とりにく、あぶらあげ、 たまご、かまぼこ、 だいず、とうふ、わかめ	こめ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、でんぶん	にんじん、かんぴょう、 さやえんどう、たまねぎ、 ねぎ、デコポン	633 Kcal 25.6 g 20.9 g 2.4 g
4水	ごはん こんぶのふりかけ ごじる うのはなたまごやき だいこんサラダ		こんぶ、とりにく、 おから、あぶらあげ、 だいず、みそ	こめ、さとう、 サラダあぶら、ごま、 ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、たけのこ、 にんじん、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな	595 Kcal 24.8 g 20.3 g 2.2 g
5木	ミルクパン さかなの Tandori パンこやき わかめサラダ ミネストローネ *きゅうしょくいいんがかんがえたこんだて①		さわら、わかめ、 ベーコン、ぶたにく	ミルクパン、 エッグケアマヨ、 パンこ、ごま、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、 キャベツ、セロリ、 たまねぎ、トマト、 しょうが、にんにく	570 Kcal 29.6 g 26.3 g 2.7 g
6金	ツナきのこソーススパゲティ ポテトマスタードサラダ キャロットゼリー		ベーコン、ツナ、 こなかんてん	スパゲティ、 サラダあぶら、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 ごま	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、えのきたけ、 しめじ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 みかんジュース、レモン	585 Kcal 21.9 g 18.2 g 2.0 g
9月	むぎごはん とりにくのからあげ ぴりからもやし みそじる オレンジ *きゅうしょくいいんがかんがえたこんだて②		とりにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、こめこ、 でんぶん、ごま、 ごまあぶら、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、 りんご、きゅうり、もやし、 にんじん、こまつな、オレンジ	662 Kcal 25.8 g 23.7 g 1.9 g
10火	だいこんめし すいとん むしさつまいも *とうきょうとへいわのひ		あぶらあげ、とりにく	こめ、むぎ、 こむぎこ、さつまいも	だいこん、にんじん、 はくさい、かぶ、こまつな	554 Kcal 17.2 g 12.2 g 2.0 g
11水	しみどうふのたまごとじどん ひきないり おくずかけ *きょうどりょうり みやぎけん・ふくしまけん		とりにく、こうやどうふ、 たまご、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、くすこ、 そうめん、しらたまふ	たまねぎ、にんじん、 こまつな、だいこん、ねぎ	615 Kcal 28.1 g 19.7 g 2.4 g
12木	にてらーめん ハニーサラダ ミックスフルーツ *きゅうしょくいいんがかんがえたこんだて③		ぶたにく、のり	ちゅうかめん、 ごまあぶら、ざらめ、 サラダあぶら、 じゃがいも、はちみつ	しょうが、ねぎ、もやし、 とうもろこし、きゅうり、 にんじん、キャベツ、めんま、 パイン、なつみかん、りんご	604 Kcal 24.5 g 20.3 g 3.1 g
13金	わかめごはん ししゃものいしがきあげ なのはなあえ こんさいじる		わかめ、ししゃも、 かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こめこ、ごま、 くろごま、こんにゃく	なばな、はくさい、にんじん、 こまつな、だいこん、 ごぼう、ねぎ	605 Kcal 21.3 g 20.1 g 1.9 g
16月	ピロシキ コールスローサラダ ボルシチ *せかいのりょうり ロシア		ぶたにく、だいず、 こなチーズ、 なまクリーム	コッペパン、 サラダあぶら、 はるさめ、こむぎこ、 パンこ、さとう、 じゃがいも、こめこ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 セロリ、エリンギ、 あかピーマン	573 Kcal 24.7 g 22.8 g 3.1 g
17火	にてらカレー しらすあえ まっちゃんケーキ *きゅうしょくいいんがかんがえたこんだて④		ぶたにく、しらす、 とうにゅう	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 マンゴーチャツネ、 こめこ、コーンスターチ	たまねぎ、にんにく、 しょうが、セロリ、にんじん、 はくさい、もやし、こまつな、 えのきたけ	656 Kcal 19.2 g 19.8 g 2.0 g
18水	とりなんばんうどん ごますあえ きなこぼたもち *はるのひがん		とりにく、あぶらあげ、 きなこ	うどん、サラダあぶら、 ごま、ねりごま、 さとう、もちこめ、こめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	591 Kcal 24.3 g 16.0 g 2.0 g
19木	せきはん ぶりのてりやき すましじる えのきいりおひたし いちご *そつぎょう・しんきゅうおいわい		ささげ、ぶり、 とうふ、かまぼこ、 わかめ	もちこめ、こめ、 くろごま、さとう、 でんぶん	しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、 えのきたけ、たまねぎ、 にんじん、いちご	552 Kcal 27.5 g 18.9 g 2.4 g
20金	 しゅんぶん ひ 春分の日					
23月	 そつぎょうしき 卒業式					
24火	ミルクパン さかなのキャロットソース フレンチサラダ はくさいのシチュー りんご		さわら、とりにく、 レンズまめ、 とうにゅう、 きゅうりにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 サラダあぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも、 こめこ、バター、 エッグケアマヨ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、にんにく はくさい、エリンギ、 クリームコーン、りんご	665 Kcal 31.7 g 30.0 g 2.7 g
25水	 しゅうりょうしき 修了式					

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー605kcal・たんぱく質24.5g・脂質20.5g・食塩相当量2.3g