



3月献立表

給食回数 14回

足立区立梅島小学校

実施日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる	栄養価			
1 金	(リクエスト給食) この ★焼肉チャーハン	カシューナッツあえ 中華卵スープ	ぶたにく とりにく きぬこしとう たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	きんめまい げんまい さとう さんおんとう のたくりこ	あぶら こま カシューナツ ツ こまあぶら	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	618 kcal 24.7 g 25.8 g 70.2 g 2.5 g
4 月	(行事食：ひなまつり) この ちらし寿司	菜の花のからしあえ すまし汁 ひなまつりゼリー	とりにく あぶらあげ きぬこしとう はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ かんてん なまクリーム	こめ さんおんとう さとう	こま	にんじん なののはな	かんぴょう グリーンピース もやし キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	579 kcal 20.1 g 16.0 g 87.9 g 2.3 g
5 火	この ミルクパン	魚のカレームニエル ベジタブルソテー ミネストローネ	メルルーサ ぶたにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう わかめ	ミルクパン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん トマト	こうもろこし グリーンピース にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	630 kcal 29.5 g 21.1 g 79.9 g 2.5 g
6 水	この わかめごはん	じゃがいものそぼろ煮 ちりめんあえ 果物	とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう のたくりこ	あぶら こま こまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	695 kcal 23.2 g 18.4 g 108.4 g 4.8 g
7 木	(3月お誕生日給食) この あらいさんちの こだわりごはん	魚の幽庵焼き 油揚げ入りおひたし 呉汁	さわら あぶらあげ だいす もめんどう あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん	ゆず キャベツ だいこん	えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	611 kcal 28.0 g 17.3 g 83.1 g 1.8 g
8 金	(葉野菜の日) この ★味噌ラーメン	ジャンボシューマイ ピリ辛あえ	ぶたにく とりにく えび あかみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん パン かたくこ しょうまいの かわ さとう	あぶら こま こまあぶら こま	にんじん にら	にんにく しょうが ゆめし かたくこ とうもろこし ねぎ たまねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	593 kcal 27.6 g 17.1 g 79.3 g 2.5 g
11 月	この 鶏五目ごはん	ししゃもの石垣揚げ 酢味噌あえ 大根の味噌汁	とりにく たまご あかみそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こんにゃく こむぎこ さんおんとう	こま あぶら	にんじん こまつな	ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	614 kcal 24.1 g 21.4 g 79.1 g 2.7 g
12 火	(リクエスト給食) この ★きなこ揚げパン	コーンサラダ 肉団子スープ	きぬこ とりにく だいす たまご	ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう かたくこ はるさめ	あぶら こま こまあぶら	にんじん こまつな	ちゅうりつ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	623 kcal 25.8 g 28.5 g 66.7 g 2.8 g
13 水	(リクエスト給食) この ★カレーライス	海藻サラダ 果物	えび いか	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	きんめまい げんまい さとう さんおんとう のたくりこ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	671 kcal 21.6 g 19.3 g 102.6 g 2.5 g
14 木	(一口目は野菜からキャンペーン ゼリープレゼント) この あらいさんちの こだわりごはん	魚のねぎみそ焼き 甘酢あえ 沢煮椀	さわら あかみそ ぶたにく もめんどう	ぎゅうにゅう	とらふた もん あかみそ ぶたにく もめんどう	こま こまあぶら	にんじん	ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	584 kcal 29.1 g 15.0 g 80.1 g 2.4 g
15 金	(6年生バイキング給食) この チキンライス	フレンチサラダ 洋卵スープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくこ	あぶら	トマト にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	596 kcal 21.9 g 26.8 g 76.8 g 3.2 g
18 月	(野菜の日：春キャベツ) この はちみつ レモントースト	★カリカリ豆サラダ 春キャベツのクリーム煮	だいす ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	しょうパン はちみつ かたくこ さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	649 kcal 21.3 g 28.8 g 77.9 g 2.2 g
19 火	(6年生卒業お祝い給食) (食育の日) この お赤飯	魚の竜田揚げ 磯あえ さつまいもの味噌汁 果物	さきげ ぶり なまあげ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	じョア のり	こめ もちごめ かたくこ さつまいも	こま あぶら	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	584 kcal 23.5 g 14.5 g 87.1 g 2.7 g
20 水	この アマトリチャーナ	ツナサラダ 小松菜ケーキ 果物	ベーコン ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう こむぎこ チョコ	オリーブあぶら こま あぶら バター	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	684 kcal 23.1 g 27.6 g 86.0 g 2.4 g

*献立は変更になることがあります。

3月はリクエストメニューがたくさん登場します！



①5・6年生リクエストメニュー

今年度から始まった、各クラスごとのリクエスト給食。5・6年生には、主食をリクエストしてもらいました。なんと結果は、5年生全クラスと6-1が「味噌ラーメン」、6-2と6-3が「焼肉チャーハン」でした。

②年末ジャンプ集会

12月に行われた年末ジャンプ集会の、2等「3月の献立で自分の好きなメニューをリクエスト」の景品です。今年度は、6-1今北心さんが当選しました。「きなこ揚げパン」をリクエストしてくれました。

③一口目は野菜からキャンペーン

1月のもりもりウィークに合わせて、給食委員会で「一口目は野菜からキャンペーン」を行いました。応募してくれた児童の中から抽選で、豪華景品をプレゼントしました。「献立を決められる券」に当選したのは、3-3岡葉月さん、2-3古田萌々香さんです。

暦・行事 弥生(ゆよい) May

- 1日(金) 6年謝恩会
- 3日(日) 桃の節句・ひなまつり
- 19日(火) 卒業式予行
- 20日(水) 給食最終日
- 21日(木) 春分の日
- 22日(金) 修了式 給食なし
- 25日(月) 卒業式
- 26日(火) ~4月5日(金) 春季休業

4月8日(月) 始業式 入学式

