

3月 こんだてひょう

★マークはリクエストメニューです！

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	牛乳	★みそラーメン	きびなこのんにくしょうゆあげ えびとやさいのピリカラあえ	きびなごはニシン科の小さな 魚です。骨ごとまるごとたべ てカルシウムをしっかりとり ましょう。	ふたにく だいす みそ きびなご えび わかめ 牛乳	ラーメン ごまあぶら あぶら ごま でんぷん さとう	しょうが にんにく コーン キャベツ にんじん もやし たら きゅうり ながねぎ たまねぎ こまつな	560kcal 31.8g	
3	火	牛乳	ちらしずし	ツナあえ はなふのすましじる ももゼリー	ひなまつり メニュー	えび とりにく あぶらあげ たまご ツナ わかめ とうふ かんてん 牛乳	こめ さとう ごま あぶら はなふ	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さいえんどう もやし きゅうり こまつな えのき ながねぎ ももジュース もも缶	579kcal 24.8g	
4	水	牛乳	ビスキュイパン	チリコンカン クリームブロッコリーサラダ	今回のビスキュイパンはココ アパンにビスケット生地を 塗って焼きます。	たまご だいす ふたにく いんげんまめ なまクリーム 牛乳	ココアパン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	トマト缶 たまねぎ にんにく にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	605kcal 24.0g	
5	木	牛乳	★わかめごはん	サケのバターしょうゆやき おろしポンずあえ さつまじる	さつまじるにはさつまいも以 外にも大根やごぼうなど様々 な野菜を使います。	わかめ サケ とりにく みそ 牛乳	こめ ごま バター あぶら さつまいも こんにゃく さとう	きゅうり もやし だいこん こまつな レモン にんじん ごぼう ながねぎ	600kcal 26.9g	6-1 バイキング
6	金	牛乳	★えびクリーム ライス	★カリカリポテトサラダ ★フルーツパンチ	この日は謝恩会があります。 6年生が頑張れるようにすべ てリクエストメニューにして みました。	えび とりにく チーズ なまクリーム 牛乳	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶 さくらんぼ缶	676kcal 23.1g	
9	月	牛乳	むぎごはん ほねぶとふりかけ	しせんどうふ バンバンジーサラダ	四川豆腐はトウバンジャンや ラー油をいれてピリ辛に仕上 げます。	ちりめん かつおぶし さくらえび なまあげ ふたにく とりにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ねりごま	たまねぎ にんじん だけのこ にんにく しょうが しいたけ こまつな もやし きゅうり	643kcal 30.7g	
10	火	牛乳	ごはん	さかなのさいきょうやき ごますあえ よしのじる	西京焼きには西京みそと呼べ る京都の甘く白いみそに、 魚や肉をつけこんで焼いた料 理です。	サケ みそ とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ さとう ごま でんぷん こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	しょうが もやし きゅうり コーン だいこん にんじん こまつな	558kcal 28.0g	6-2 バイキング
11	水	牛乳	セレクトあげパン (きなこ・ココア)	にんじンドレッシングサラダ ミネストローネ	セレクト給食	きなこ ふたにく ベーコン レンズまめ 牛乳	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ ココア	キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ セロリ	575kcal 21.3g	
12	木	牛乳	あんかけやきそば	スパイシーピーズポテト くだもの	スパイシーピーズポテト は、じゃがいもとひよこ豆を 素揚げして香辛料で絡めま す。	ふたにく いか えび ひよこまめ 牛乳	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんじん だけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ みかん	622kcal 23.7g	
13	金	牛乳	ごはん	おこのみやきふうたまごやき おほかあえ なまあげのみそじる	お好み焼き風卵やきはキャバ ツ、豚肉などの入った卵焼き にソース、あおりのをかけま す。	たまご ふたにく しらす あおりの かつおぶし みそ なまあげ わかめ 牛乳	こめ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし ながねぎ えのき こまつな	576kcal 27.3g	
16	月	牛乳	キムチチャーハン	パリパリワンタンサラダ みかんヨーグルト	ワンタンの皮を短冊状に切っ て揚げることで、パリッとし た食感が楽しめます。	ふたにく たまご ヨーグルト 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ ごま はちみつ	はくさいキムチ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん缶 ながねぎ	611kcal 20.4g	
17	火	牛乳	ごはん	さばのしおこうじやき やさいのレモンしょうゆあえ こらたまじる	塩麹には食材の旨味を引き出 し、柔らかくする効果があり ます。	さば とうふ たまご 牛乳	こめ さとう でんぷん	キャベツ もやし こまつな レモン たら たまねぎ えのき	572kcal 27.6g	
18	水	牛乳	セルフてりやき チキンバーガー	ゆでキャベツ クラムチャウダー	てりやきチキンは鶏もも肉を オープンで焼いた後にしょう ゆたれをかけます。	とりにく ほたて ベーコン 牛乳	ショートニングパン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	しょうが キャベツ しめじ にんじん たまねぎ	606kcal 33.8g	
19	木	牛乳	★カレーライス	じゃことかいそうのサラダ くだもの	くだものには、春が旬の「い ちご」をだす予定です。	ぎゅうにく チーズ わかめ ちりめん 牛乳	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり コーン いちご	636kcal 24.0g	
23	月	牛乳	せきはん 祝	とりのからあげ おひたし さわにわん くだもの	卒業&進級 お祝いメニュー	あずき とりにく とうふ なると 牛乳	こめ もちごめ ごま でんぷん こむぎこ あぶら	にんにく しょうが もやし こまつな キャベツ にんじん だいこん たけのこ しいたけ ながねぎ せとか	644kcal 28.4g	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

★リクエスト給食★

卒業する6年生に、もう一度食べたい給食を聞きました。
どのメニューも全学年に人気があります。
カレーライスは校長先生も大好きな給食の一つです。

6年1組	6年2組	6年ひまわり組
①カリカリポテトサラダ	①みそラーメン	①わかめごはん
②みそラーメン	②フルーツパンチ	②カレーライス
③フルーツパンチ	③えびクリームライス	③みそラーメン

今月の給食目標

一年間の食生活を
振り返ろう