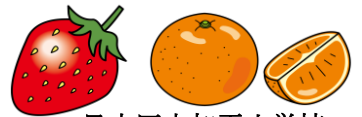




3月

こんだてひょう



令和7年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	お か ず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
2月	ごはん		ぶたにくとあつあげのにももの まめとわかめのわふうサラダ さけしらすふりかけ	牛乳 ぶた肉 生揚げ さけ さつまあげ 大豆 しらす わかめ	米 油 ごま でん粉 さとう	だいこん にんじん こまつな しめじ こんにやく きゃべつ もやし しょうが	638 kcal	31.2 g
ひなまつり こんだて								
3火	ごもく ちらしずし		ししゃものあられあげ すましじる ひなだんゼリー	牛乳 ししゃも たまご 油揚げ とうふ 粉寒天 豆腐 のり かまぼこ	米 油 さとう おふ 小麦粉 ごま あられ	にんじん かんぴょう 長ねぎ だいこん 干し椎茸 こまつな さやいんげん えのきたけ まっ茶 いちご	649 kcal	25.8 g
4水	わかめ ごはん		てづくりさつまあげ やさいのくろずあえ さつまじる	牛乳 たら いか とう肉 ちりめんじゃこ とうふ わかめ	米 油 さとう さつままいも でん粉	ごぼう にんじん えだまめ はくさい こまつな しょうが 長ねぎ こんにやく たまねぎ もやし	578 kcal	24.6 g
5木	こめこパン		コーンシチュー イタリアンサラダ こまつなドーナツ	牛乳 とり肉 ハム たまご 粉チーズ 豆乳	パン 油 さとう 米粉 パター 小麦粉	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな たまぎたけ パセリ とうもろこし ブロッコリー かぶ	654 kcal	29.7 g
6金	カレー うどん		こんにやくサラダ まめとさつまいものあまからあえ	牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆	うどん 油 ごま さつままいも 米粉 さとう でん粉	にんじん たまねぎ こまつな しめじ こんにやく きゃべつ もやし きゅうり 長ねぎ	630 kcal	22.3 g
9月	オムライス		アーモンドサラダ ABCスープ せとか(オレンジ)	牛乳 とり肉 たまご ウインナー	米 油 さとう アーモンド マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たまぎたけ もやし だいこん セロリ こまつな せとか(オレンジ)	642 kcal	25.5 g
10火	だいこん めし		とうふのつくねやき すいとんじる ふかしいも	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 さつままいも 小麦粉 パン粉 さとう	だいこん こまつな にんじん はくさい かぶ しょうが たまねぎ 長ねぎ	623 kcal	23.8 g
日本のきょうどりょうり ~いわてけん~								
11水	ごくく ごはん		さけのなんぶやき ひつみじる だいこんとこんぶのあえもの りんご	牛乳 さけ とり肉 こんぶ 油揚げ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ 小麦粉 ごま でん粉	だいこん きゅうり にんじん もやし しめじ こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが りんご	642 kcal	29.8 g
12木	みそ ラーメン		ジャンボあげぎょうざ タピオカサワーポンチ	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 ぎょうざの皮 ごま さとう タピオカ	にんじん きゃべつ しょうが とうもろこし もやし 長ねぎ にら にんにく パイン もも みかん	657 kcal	26.9 g
13金	フレンチ トースト		ポークビーンズ クルトンいりサラダ せとか(オレンジ)	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆 たまご	パン 油 パター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし セロリ トマト レモン汁 せとか(オレンジ)	601 kcal	25.2 g
16月	ごはん		さかなのみそだれやき カリカリあぶらあげのサラダ のっぺいじる きよみ(オレンジ)	牛乳 さば とり肉 油揚げ 生揚げ	米 油 ごま さいとも さとう でん粉	きゃべつ こまつな にんじん もやし だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ 清見オレンジ	641 kcal	29.4 g
17火	ガーリック トースト		とりにくのからあげ レモンぞえ ユードレッシングサラダ こめこパスタスープ いちご	牛乳 とり肉	パン 油 パター 米粉 さとう 米粉マカロニ マカロニ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし もやし パセリ こまつな にんにく しょうが たまねぎ フルーツレモン いちご	594 kcal	32.0 g
18水	あんかけ チャーハン		だいずとこうやとうふのいそべあげ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 えび たまご 高野豆腐 大豆 青のり	米 麦 油 ワンタン皮 でん粉	にんじん ピーマン 長ねぎ えのきたけ もやし にんにく しょうが チンゲンサイ	618 kcal	27.4 g
セレクトきゅうしょく								
19木	なまパスタの クリームソース		パリパリわかめサラダ アップルパイ (スイートポテトパイ)	牛乳 とり肉 えび わかめ	生スバゲティ 油 米粉 パター ワンタン皮 パイシート さとう さつままいも	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり にんにく とうもろこし パセリ セロリ もやし りんご レモン汁	664 kcal	23.6 g
そつぎょうおいわい こんだて								
23月	せきはん		ぶりのてりやき みぞれあん こまつなとツナのあえもの よしのじる いちご	牛乳 ぶり とり肉 小豆 ツナ とうふ かまぼこ	米 もち米 油 じゃがいも 米粉 さとう でん粉	だいこん しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし こんにやく 長ねぎ いちご	656 kcal	31.5 g

セレクト給食(3月19日(木))

- ・アップルパイ
- または
- ・スイートポテトパイ



<リクエスト給食>

- ・みそラーメン
- ・ジャンボあげぎょうざ
- ・タピオカサワーポンチ
- ・フレンチトースト
- ・パリパリわかめサラダ

ひな祭りの食べ物

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

*都合により変更になる場合があります。

6年生のみなさんへ

6年生は卒業の時がやってきました。6年生には、卒業をお祝いして、**13日(金)、16日(月)、17日(火)**の給食の時に、ささやかなお祝いメニューを用意しています。お楽しみにしてください。楽しく食べて、加平小の思い出の1ページに加えてくださいね。

