

今月は、行事メニュー、外国メニュー、3年生、6年生が考えたメニューが提供されます。また、最終日には、6年生に特別デザートが登場します。



令和7年度3月の給食献立表

★今月の給食目標★～自分の食生活を見直そう～

今年度、最終月になりました。今一度、自分の食事について、考えてみましょう。



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
2	月	とりときのこのオイスタースパゲティ ぎゅうにゅう かいそうこんにゃくサラダ バスクチーズケーキ	牛乳 鶏肉 粉かつお 鶏卵 わかめ クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ ごま油 なたね油 片栗粉 上白糖 薄力粉	にんにく エリンギ しめじ 干し椎茸 人参 長ねぎ たら 緑豆もやし キャベツ 玉ねぎ レモン汁 こんにゃく	687	30.5
3	火	【桃の節句】 はるのちらしずし ぎゅうにゅう とりにくのうめこうじやき うしおじるふうひなまつりすましじる さんしょくしらたま	牛乳 鶏肉 えび あさり(冷凍) かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 白玉粉	干し椎茸 茹でたけのこ 人参 アスパラガス なばな さやえんどう ねり梅 大根 長ねぎ ほうれんそう トマトジュース	570	30.3
4	水	【アメリカ料理】 スロッピージョー ぎゅうにゅう マカロニのクリームに じゃがいものピリッとサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	パン なたね油 薄力粉 バター じゃがいも マカロニ 上白糖 ごま油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ホールトマト パセリ 緑豆もやし さやいんげん	592	28.1
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに チャオホーツアイ こんさいのごまじる	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 なたね油 緑豆春雨 上白糖 さといも 白すりごま	オレンジジュース 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれんそう ごぼう 大根	598	28.1
6	金	ターメリックチキンライスのホワイトソースかけ ぎゅうにゅう しおこんぶいりサラダ かんきつるい	牛乳 鶏肉 えび 調理用牛乳 ボンレスハム 塩昆布 かつお節	精白米 バター なたね油 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 白菜 キャベツ 柑橘類	599	22.0
9	月	【ロシア料理】 プロフ ぎゅうにゅう とりときのこのロシアンシチュー カプースタ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム サワークリーム	なたね油 精白米 片栗粉 じゃがいも バター 薄力粉 オリーブ油 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ 生姜 しめじ 干し椎茸 マッシュルーム キャベツ	588	24.5
10	火	【広島県郷土料理】 やしやうどんふう ぎゅうにゅう おこのみあげ レモンゼリー	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ いか あおりのり 粉寒天 ゼラチン	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 なたね油 はちみつ	人参 緑豆もやし 白菜 長ねぎ キャベツ 生姜甘酢漬け レモン汁	608	21.6
11	水	【防災給食】 アルファかまいのわかめごはん ぎゅうにゅう いかとポテトのレモンじょうゆ さつまじる	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	アルファ化米わかめご飯 片栗粉 なたね油 じゃがいも 上白糖 さつまいも	レモン汁 さやいんげん 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	581	24.7
12	木	【オーストリア料理】 ココアパン ジョア チキンのシュニツェル チロルふうサラダ ガーリッククリームスープ	ジョア 鶏肉 鶏卵 ベーコン 生クリーム	パン 薄力粉 パン粉 なたね油 バター オリーブ油 上白糖 はちみつ じゃがいも	レモン汁 キャベツ 玉ねぎ にんにく	649	25.4
13	金	【6・3彩り和食献立】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじみそやき かぶとはやさいのわふうサラダ とうふとわかめのみそじる	牛乳 鯖 白みそ 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 三温糖	かぶ 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	593	28.0
16	月	【ベルギー料理】 パン・ア・ライユ ぎゅうにゅう ワテルソーイ サラダリエジョワーズ	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	パン なたね油 片栗粉 バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ パセリ セロリ 人参 しめじ 長ねぎ さやいんげん	550	20.6
17	火	3年5組げんきこまどん ジョア えだまめのしおづけ ほうれんそうとたまごのスープ	ジョア 粉かつお 鶏卵 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 バター じゃがいも さつまいも 薄力粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ごぼう かぼちゃ むぎ枝豆 えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	584	18.1
18	水	とんこつラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも	牛乳 豚肉 豆乳 白みそ	蒸し中華麺 ごま油 白すりごま さつまいも なたね油 上白糖 水あめ 黒いりごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ	621	23.2
19	木	【卒表&進級祝いメニュー】 こだいまいのせきはん ぎゅうにゅう さかなのあけほのやき かりかりあぶらあげのあえもの おいわいすましじる (1～5年生)かんきつるい (6年生)アップルハニーマフィン	牛乳 鯖 油揚げ かまぼこ なると (6年生)豆乳	黒米 赤米 精白米 黒いりごま マヨネーズ ごま油 上白糖 白いりごま (6年生)薄力粉 なたね油 はちみつ	人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ (1～5年生)柑橘類 (6年生)りんご	586 プラス 1～5年生 16 6年生 162	25.6 プラス 1～5年生 0.4 6年生 1.8

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

