



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年度3月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	★ゆかりごはん さばのみそに ★きんぴらごぼう ★かきたまじる	○	牛乳、鯖、赤みそ、絹豆腐、たまご	米、三温糖、炒め油、糸こんにゃく、白 いりごま、かたくり粉	ゆかり粉、しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、こ まつな	576 kcal 24.3 g
3火	ひなまつり ごもくちらしずし とりのてりやき すましじる てづくりはくとうゼリー	○	牛乳、鶏もも挽き肉、油揚げ、たまご、 鶏もも肉、桜型かまぼこ、粉寒天、粉 ゼラチン	米、三温糖、白いりごま、上白糖	紅しょうが、エリンギ、にんじん、れんこん、かん びょう、さやいんげん、しょうが、こまつな、白桃 ジュース、白桃缶	565 kcal 27.2 g
4水	★あげパン(きなこ) ★じゃこ・ベーコンサラダ ★ミネストローネ	○	牛乳、きな粉、ちりめんじゃこ、短冊 ベーコン、豚肩こま肉	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、 揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも、 マカロニ、なたね油	キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、玉葱、 かぶ、セロリ、ホールトマト缶	591 kcal 20.3 g
5木	★しょうゆラーメン ★ジャンボあげぎょうざ もやしのナムル	○	牛乳、豚ももこま肉、なると、豚挽き肉	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、な たね油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ 油、三温糖、白いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、もや し、にら、冷凍ホールコーン、キャベツ、エリン ギ、こまつな	551 kcal 26.0 g
6金	6年生を送る会 ★のおヨーグルト(ストロベリー) ★ごはん とりにくのしおこうじやき(ゆずこしょうふうみ) さんしょくおひたし ★みそじる		ジョア(ストロベリー)、鶏もも肉、かつ お削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、塩こうじ、なたね油	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だい こん、こまつな	503 kcal 22.3 g
9月	★ごはん ★★ヤンニョムチキン(4-3リクエスト) ★しおナムル ★わかめスープ	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むねこま肉、絹豆 腐、生わかめ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白 いりごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ねぎ、チ ンゲンサイ	635 kcal 27.8 g
10火	★ほうとう(5-2リクエスト) ★てんぷら(かしわ・さつまいも) ★にびたし	○	牛乳、豚ももこま肉、油揚げ、白みそ、 赤みそ、鶏むね肉、青のり、かつお削り 節	炒め油、板こんにゃく、ほうとう、薄力 粉、さつまいも、揚げ油	ごぼう、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、こ まつな、にんにく、キャベツ	603 kcal 29.7 g
11水	★てづくりメロンパン ★バリバリホットサラダ ★コーンシチュー	○	牛乳、たまご、短冊ベーコン、豚ももこ ま肉、生クリーム	ミルクパン、薄力粉、上白糖、有塩バ ター、グラニュー糖、揚げ油、ワタンの 皮、三温糖、ごま油、じゃがいも、な たね油	キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、玉 葱、にんにく、セロリ、にんじん、しょうが、マッ シュルーム、とうもろこしクリーム缶、冷凍むき 枝豆	675 kcal 22.6 g
12木	★わかめごはん(アルファかまい) さけのさいきょうやき ★やさいのうめしょうゆあえ ★とんじる	○	牛乳、炊き込みわかめ、鮭、白みそ、豚 ももこま肉、木綿豆腐、油揚げ、赤み そ	アルファ化米、三温糖、炒め油、板こ んにゃく、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、梅干し、ごぼう、だ いこん、ねぎ	505 kcal 28.4 g
13金	★ケチャップライス ★やさいスープ ★★ガトーショコラ (2-2&4-2リクエスト)	○	牛乳、短冊ベーコン、鶏ももこま肉、豚 ももこま肉	米、上白糖、はちみつ、なたね油、米 粉、薄力粉、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、冷 凍むき枝豆、しょうが、冷凍ホールコーン、キャ ベツ、こまつな	676 kcal 23.2 g
16月	★チキンカレーライス ★グリーンサラダ ★★フルーツポンチ(スペシャルバージョン) (1-2リクエスト)	○	牛乳、鶏ももこま肉	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、 三温糖、冷凍しらたまだんご、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、冷 凍むき枝豆、ブロッコリー、キャベツ、みかん 缶、パイ缶、黄桃缶、レモン汁	733 kcal 22.8 g
17火	★やさいのあんかけそば ★だいがくいも ★いちご	○	牛乳、豚ももこま肉、むきえび、うずら 卵水煮	蒸し中華めん、炒め油、三温糖、かた くり粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、 上白糖、水あめ、黒いりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけの こ水煮、キャベツ、チンゲンサイ、いちご	659 kcal 25.8 g
18水	★コーヒーぎゅうにゅう ★セルフハンバーガー ゆでキャベツ ★★ABCスープ(3-1リクエスト)		乳飲料(コーヒー)、鶏もも挽き肉、豚 挽き肉、たまご、牛乳、短冊ベーコン	ミルクパン、なたね油、ソフトパン粉、 三温糖、ABCパスタ、星型マカロニ	玉葱、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんじん、こ まつな	557 kcal 27.6 g
19木	給食最終日&食育の日 ★やさいジュース ★ごはん ★★とりのからあげ(1-4リクエスト) ★おんやさい おいわいすましじる ★セレクトシャーベット(みかん・りんご)		鶏もも肉、祝いなると、桜型かまぼこ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、な たね油、みかんシャーベット、りんご シャーベット	やさいジュース(白ぶどう、ほうれん草)、しょう が、レモン汁、キャベツ、冷凍ホールコーン、に んじん、こまつな、玉葱	644 kcal 19.8 g

今月の給食目標 《1年間の給食を振り返ろう》

☆☆給食すごろくリクエスト給食☆☆
2学期に給食委員会が行った「給食すごろく」で1位をとったクラスにメニューをリクエストしても
らい、2月と3月の給食で提供します(献立表の☆マーク)。楽しみにしていてくださいね。

今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 605kcal
たんぱく質 24.8g

◆3月の地場野菜◆
(岩戸北 三角武久さん)
端境期のためお休み

★★★6年生リクエスト給食★★★

五小の給食が最後になる6年生一人ひとりにアンケートをとり、リクエストのあったメニューを3月
の献立になるべく取り入れました(献立表の★マーク)。6年生は残り14回しかない五小の給食です
が、最後までたくさん食べてもらえたらうれしいです。

★★★6年生リクエスト給食ランキング★★★

主食 1 手作りメロンパン 2 わかめごはん、 しょうゆラーメン 3 あげパン	主菜 1 ヤンニョムチキン 2 とりのうめず からあげ 3 とりのからあげ、 ジャンボあげぎょうざ	副菜 1 バリバリホットサラダ 2 だいがくいも 3 やさいチップス	汁物 1 ABCスープ 2 ミネストローネ 3 豚汁 4 中華風たまごスープ
デザート 1 フルーツポンチ 2 ガトーショコラ 3 みかんシャーベット	飲み物 1 コーヒー牛乳 2 飲むヨーグルト(ストロベリー) 3 やさいジュース(白ぶどう・ほうれん草)		

卒業お祝い給食

メニュー

- ◇牛乳
- ◇ご飯★
- ◇とりの塩こうじ焼き
(ゆずこしょう風味)
- ◇鶏の梅酢唐揚げ★
- ◇三色おひたし
- ◇ポテトチップス★
- ◇みそ汁★
- ◇チーズケーキ

6日(金)は、6年生
のみ献立が一部変わり、
卒業お祝い献立に
なります!

そつごうおめでとう
みんな元気です。