



令和7年度

3月献立表

【3月の給食めあて】
1年間の給食の
反省をしよう

北区立堀船小学校

日 ち 曜 日	献立	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価		ランチルーム給食
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	キーマカレー ナン★ オニオンチップスサラダ★	牛乳 ぶたにく チーズ	ナン あぶら バター こむぎこ はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが	582	20.7	
3日	ちらしずし 「ひなまつり」 やさいのあますあえ すましじる	牛乳 あなご かまぼこ ツナ とりにく のり あぶらあげ	こめ さとう あぶら さくらんぼ	にんじん しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう いんげん キャベツ だいこん きゅうり らっきょう	570	26.3	2年1組
4日	ごはん ヤムニョムチキン★ かいそうサラダ★ あおなのスープ	牛乳 とりにく たまご とさかのり	こめ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えのき はくさい こまつな	719	25.8	2年2組
5日	マーボー豆腐丼★ ちゅうかスープ★	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たけのこ にんじん しいたけ れんこん たら ねぎ はくさい こまつな	585	24.9	
6日	みそラーメン★ パリパリサラダ★ サイダーフルーツポンチ★ 図書給食「みそこちゃん」	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ たら みかん もも パイン	602	20.8	
9日	メロンパン★ ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく たまご ウィナー	まるパン こむぎこ バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ きゅうり キャベツ だいこん	618	20.3	
10日	いかのカレーピラフ ぎょかいのブーサラ フライドポテト 「クロアチア」	牛乳 とりにく いか きんめだい ベーコン のり	こめ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー ナス	636	28.2	3年2組
11日	ルーロー飯 ルオポータン あじさいゼリー★	牛乳 ぶたにく とりにく かんてん	こめ あぶら さとう はちみつ サイダー	たまねぎ だいこん ねぎ たけのこ ぶどうジュース	584	17.2	
12日	むぎごはん さかなのみそカツ★ はくさいのしおこんぶあえ かきたまじる	牛乳 さけ たまご こんぶ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう ぶ	にんじん はくさい きゅうり たら	598	29.3	2年3組
13日	カレーうどん★ キャラメルポテト	牛乳 ぶたにく なると	うどん さつまいも でんぷん あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	714	18.8	
16日	シナモンあげパン★ チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく いんげんまめ	コッペパン マカロニ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	575	20.3	
17日	ツナのおろしスパゲッティ きのこのサラダ★ ぐりとぐらのカステラ★	牛乳 ツナ のり たまご	スパゲッティ こむぎこ バター さとう はちみつ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし しめじ えのき たまねぎ	788	28.3	
18日	ボークカレーライス★ ヨーグルトドリンク グリーンサラダ サイダーゼリー★	ヨーグルトドリンク ぶたにく チーズ かんてん	こめ こむぎこ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが	638	18.2	
19日	せきはん★ 「卒業&進級祝」 とりのからあげ いそかあえ すましじる たいやき★	牛乳 ささげ とりにく のり わかめ なると	こめ もちごめ でんぷん こむぎこ あぶら たいやき	こまつな はくさい だいこん えのき にんじん にんにく しょうが ほうれんそう	645	29.5	
月栄養価平均					632	23.5	

★は、6年生からのリクエストメニューです。

今月もランチルーム給食があります。（ランチルーム給食の時には、ぶどうゼリー等のデザートがつきます。）