

3月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			1杯 [*] - たんぱく質 [†] (中学年)	
	主食 ^{しゅしょく}	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物		調味料など
2月	むぎごはん のりのつくだに	○	とうふのからしやき きりほしだいこんのサラダ ひかしじゅうじょうグルメ	のり/★牛乳/★豚肉/豆腐	米/押麦/三温糖/なたね油/糸 こんにやく/★白いりごま	にんにく/しょうが/玉葱/に んじん/ねぎ/切干しだいこん /キャベツ/きゅうり	しょうゆ/本みり ん/日本酒/塩 /トウバンジャ ン/一味とうが らし/酢	600 kcal 26.2 g
3火	ひなまつり ちらしずし	ジュ ー ン ゴ ス	エビフライ キャベツとパプリカのサラダ すまし汁	油揚げ/★たまご/刻みのり/ ★えび/豆腐/★なると	米/三温糖/なたね油/小麦粉/ 生パン粉/ソフトパン粉	さやえんどう/にんじん/干し 椎茸/りんごジュース/キャ ベツ/きゅうり/赤ピーマン/冷 凍ホールコーン/玉葱/ぶなし めじ/こまつな/ねぎ	酢/塩/しょうゆ/ 日本酒/本みり ん/こしょう/ウ スターソース/中 濃ソース/だし 昆布/うすくち しょうゆ	572 kcal 20.8 g
4水	♡きなこあげパン	○	はくさいとひよこまめの シチュー やさしいソテー いちご	きな粉/★牛乳/鶏肉/ひよこ まめ/★調理用牛乳/★生ク リーム	★コッパン/なたね油/三温 糖/じゃがいも/小麦粉/★パ ター	玉葱/にんじん/はくさい/か ぶ/ぶなしめじ/キャベツ/冷 凍ホールコーン/ほうれんそ う/★いちご	塩/白ワイン/こ しょう/鶏がら/パ セリ(乾)/うすくち しょうゆ	613 kcal 21.7 g
5木	むぎごはん	○	ぶりのねぎソースがけ やさいのごまあえ とんじる	★牛乳/★ぶり/★豚肉/豆腐/ 赤みそ/白みそ	米/押麦/小麦粉/でんぷん/な たね油/三温糖/ごま油/★白 すりごま/板こんにやく/じゃ がいも	葉ねぎ/こまつな/キャベツ/ もやし/にんじん/ごぼう/だ いこん/ねぎ	日本酒/塩/しょ うゆ/本みり ん/酢/だし昆 布	678 kcal 28.9 g
6金	トマトクリームスパゲッティ	○	かいそうサラダ おさつはるまき	鶏肉/★生クリーム/★牛乳/ 海藻ミックス/★調理用牛乳	スパゲッティ/オリーブ油/な たね油/ごま油/三温糖/★白 いりごま/★白すりごま/はる まきの皮/さつまいも/★パ ター/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/ぶ なしめじ/マッシュルーム/ キャベツ/きゅうり/冷凍ホ ールコーン/りんご缶	塩/白ワイン/ト マトケチャップ /トマトピュー レ/こしょう/パ セリ(乾)/しょう ゆ/酢	642 kcal 21.9 g
9月	おやこどん	○	あかだしみそしる いちご	鶏肉/★たまご/★牛乳/油揚 げ/豆腐/八丁みそ/赤みそ	米/押麦/三温糖/でんぷん/ じゃがいも	玉葱/にんじん/糸みつば/え のきたけ/ねぎ/★いちご	日本酒/本みり ん/しょうゆ/塩 /だし昆布	588 kcal 24.9 g
10火	コーンピラフ	○	タンドリーさば みそスープ かんきつるい	鶏肉/★牛乳/★さば/★ヨー グルト(全脂無糖)/★ベー コン/豆腐/白みそ/豆乳	米/押麦/なたね油/★バター/ じゃがいも	玉葱/にんじん/マッシュルー ム/冷凍ホールコーン/にんに く/しょうが/ほうれんそう/ ★柑橘類	白ワイン/塩/こ しょう/トマト ケチャップ/カ レー粉/しょう ゆ/鶏がら	656 kcal 30.3 g
11水	ほうさいこんだて アルファかまいわかめごはん	○	すいとんじる フルーツポンチ	★牛乳/鶏肉/油揚げ	アルファ化米わかめごはん /さつまいも/小麦粉/★白 いりごま	ごぼう/にんじん/だいこん/ はくさい/ねぎ/★もも缶/み かん缶/★パイン缶	★厚削り節/塩/ しょうゆ/本み りん/サイダー	549 kcal 15.3 g
12木	♡みそラーメン	○	ししゃものごまフライ はるさめサラダ かんきつるい	★豚ひき肉/赤みそ/八丁み そ/★牛乳/★ししゃも/★たま ご	蒸し中華めん/なたね油/小麦 粉/★黒いりごま/ソフトパン 粉/緑豆はるさめ/三温糖	にんにく/玉葱/にんじん/た けのこ水蒸/もやし/にら/ね ぎ/冷凍ホールコーン/きゅう り/みずかけな/レモン汁/★ 柑橘類	鶏がら/八角/ト ウバンジャン/ 日本酒/しょう ゆ/塩/こしょう /酢/コリアン ダー	643 kcal 28.8 g
13金	むぎごはん	○	さけのちゃんちゃんやき こんにやくサラダ だいこんのそぼろじる ほっかいどうのきょうどいりょうり	★牛乳/★生サケ/白みそ/わ かめ/鶏ひき肉	米/押麦/マーガリン(乳不使 用)/三温糖/糸こんにやく/ご ま油/なたね油/板こんにやく /でんぷん	キャベツ/玉葱/ピーマン/に んじん/ぶなしめじ/もやし/ きゅうり/しょうが/だいこん /こまつな	日本酒/塩/こ しょう/本みり ん/しょうゆ/酢 /だし昆布	561 kcal 27.8 g
16月	ぶたにくとまめもやしのピリからどん	○	ちゅうかたまごスープ ♡ポテトチップス	★豚肉/★牛乳/鶏肉/豆腐/ ★たまご	米/押麦/三温糖/ごま油/★白 いりごま/でんぷん/なたね油 /じゃがいも	だいすもやし/もやし/にんじ ん/にら/にんにく/しょうが/ ねぎ/冷凍ホールコーン/こま つな	しょうゆ/日本酒/ こしょう/テン メシジャン/コ ジャン/トウバ ンジャン/本み りん/塩/鶏がら	618 kcal 26.8 g
17火	くろざとうパン	○	たらのハーブパンこやき ミネストローネ フルーツホイップ ヨーグルトあえ	★牛乳/★すけとうだら/★粉 チーズ/★ベーコン/ひよこ まめ/★ヨーグルト(全脂無糖)/ ★冷凍ホイップクリーム	★黒砂糖パン/オリーブ油/ソ フトパン粉/じゃがいも/上白 糖	レモン汁/にんにく/にんじん /玉葱/キャベツ/ダイストマ ト缶/みかん缶/★もも缶	塩/こしょう/パ セリ(乾)/白ウ ィン/パプリカ /鶏がら	616 kcal 28.1 g
18水	給食はありません							
19木	おいおいこんだて あずきごはん	○	さわらのさいきょうやき じゃこわかめからしあえ さわにわん	あずき(乾)/★牛乳/★さわ ら/白みそ/わかめ/★ちりめん/ ★豚肉	米/もち米/★黒いりごま/三 温糖/★白いりごま/上白糖/ ごま油/でんぷん	しょうが/キャベツ/にんじん /たけのこ水蒸/ごぼう/さや えんどう/干し椎茸	塩/しょうゆ/日 本酒/本みり ん/洋がらし/う すくちしょう ゆ/だし昆布	571 kcal 27.9 g
20金	春分の日 のため休み							
23月	♡カレーライス	○	パリパリサラダ いちごのアイス	鶏肉/★牛乳	米/押麦/なたね油/じゃがい も/マーガリン(乳不使用)/小 麦粉/ワンタンの皮/三温糖/ いちごのアイス	にんにく/しょうが/玉葱/に んじん/キャベツ/きゅうり	鶏がら/白ワイン/カ レー粉/塩/こしょう/ ウスターソース/ト マトピューレ/ガラム マサラ/しょうゆ/酢	673 kcal 16.5 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※♡マークの太字メニューは6年生卒業前1クエストメニューです。

11日(水)にアルファ化米が出ます。

1年間ありがとうございました!
今年度の給食は3月23日(月)で終了します。
本校の食育、学校給食の取り組みに深いご理解と
ご協力をいただき、誠にありがとうございました。



6年生のみなさんへ
十条小での給食もあと14回です。みな
さんの思い出に残るように、心をこめて毎
日作ります。
最後まで小学校生活を楽しんでください。
給食室より

災害に備える
備蓄に便利な
アルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べ
られて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長
です。登山などの携帯食や、災害時の非常食と
して、とても便利です。食料の備蓄は、普段か
ら多めに買って置き、賞味期限を考えながら計
画的に消費して、その
分を補充すると、いざ
という時に賞味期限が
切れていたり、という
ことがなくなります。