



# 3月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8年2月27日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
2月		☆☆☆ <b>6年2組からの プレゼントこんだて</b> ☆☆☆	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ のり とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん トック	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ ピーマン もやし きゅうり キャベツ だいこん チンゲンサイ	566 (kcal) 19.4 (g)
3火		☆ひなまつり☆ ちらしずし・てまりふのすましじる ピーチポート	あぶらあげ こうやどうふ かまぼこ うなぎ のり ぎゅうにゅう とうふ こなかんてん	こめ さとう ふ	かんぴょう ほししいたけ にんじん さやえんどう ねぎ えのきたけ こまつな もも いちご	585 21.8
4水		🇯🇵日本の味めぐり🇯🇵茨城県 ごはん(茨城県産コシヒカリ) パイタヤキ・こまつなのあえもの ぬっぺじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ たまご さきいか あぶらあげ	こめ でんぷん ごまあぶら さとう こんにやく さといも	ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな キャベツ ごぼう れんこん	625 29.5
5木		☆☆☆ <b>6年3組からの プレゼントこんだて</b> ☆☆☆	ぶたにく だいす みそ ぎゅうにゅう かいそうミックス	あぶら ちゅうかめん さとう わんだんのかわ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし みかん りんご パイナップル いちご	621 22.6
6金		→世界の味めぐり→台湾 ルーローハン・ルオポータン トウファ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう こなかんてん とうにゅう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん ほししいたけ	616 23.0
9月		♥給食総選挙4位♥ ケロケロあげパン・わふうポトフ じゃこサラダ	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ちりめんじゃこ	あぶら あしたばパン さとう じゃがいも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな	570 22.7
10火		★東京都平和の日★ だいこんめし・こめこのすいとん ふかしいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも しらたまご こめこ さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな	607 20.1
11水		☆☆☆ <b>6年1組からの プレゼントこんだて</b> ☆☆☆	ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり こまつな キャベツ えのきたけ はちじょうフルーツレモン	656 18.5
12木		♥給食総選挙5位♥ みそけんちんうどん かみかみサラダ こめこのあずきケーキ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう さきいか あずき とうにゅう	うどん さといも こんにやく あぶら さとう こめこ	にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	623 26.8
13金		♥給食総選挙3位♥ むぎごはん・いかのチリソース せんぎりサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン レンズまめ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリ パセリ	628 27.8
16月		🍷おはなし給食🍷 「ハリー・ポッターとアズカバンの囚人」 はいがパン・チョコクリーム かぼちゃスープ・ビーンズサラダ バターピールふうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ だいす こなかんてん	はいがしょくパン チョコクリーム あぶら じゃがいも こめこ さとう メーブルシロップ	にんじん にんにく たまねぎ パセリ えだまめ キャベツ こまつな きゅうり レモン りんごジュース	637 26.3
17火		むぎごはん さかなのしおこうじやき ひじきとじゃがいものいために あかだしみそじる	ぎゅうにゅう まだい とうふ みそ	こめ むぎ しおこうじ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ	586 26.1
18水		♥給食総選挙8位♥ チリコンカンライス ほしのチーズサラダ いちごたべくらべ	だいす ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ いちご	615 22.8
19木	おたのしみ	♥給食総選挙1位♥ こだいまいごはん いろとりどりからあげ・すだちあえ おいわいとうにゅうスープ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう なると	こめ くらまい あぶら さとう こめこ ぶぶあられ ごまあぶら	オレンジジュース ぶどうジュース しょうが にんにく もやし こまつな はくさい すだち えのきたけ だいこん ねぎ	625 22.2

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。

## のみものセレクト

今年度最後の給食は、自分の選んだ飲み物(4種類の中から1つ)が出ます！お楽しみに♪



緑茶



コーヒー牛乳



オレンジジュース



ぶどうジュース