

3月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

1年間の給食についてふりかえりましょう

令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	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	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
2月	カレーライス かいそうサラダ くだもの		とりにく チーズ わかめ とさかのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ くだもの	615 18.5
3火	📖ごもくちらしすし すましじる ピーチゼリー		とりにく たまご うなぎ かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ぶ ピーチジュース	かんびょう しいたけ にんじん れんこん さやえんどう まいたけ ねぎ なばな	559 22.5
4水	★しょうゆラーメン★ ★じゃがいももち★ ヨーグルト		ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかメン あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん ねぎ しなちく こまつな	664 27.7
5木	バターライス チキンストロガノフ じゃこサラダ		とりにく なまクリーム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	577 20.6
6金	★あげパン(まっちゃん・ココア)★ タイピーエンふうスープ くだもの		とりにく うずらたまご とうにゅう ぎゅうにゅう	パン うぐいすまめ まっちゃん あぶら さとう ごま はるさめ ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい ねぎ しいたけ くだもの	603 21.9
9月	むぎごはん マーボー豆腐 ★ワンタンパリパリサラダ★		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	にんにく しょうが いら だけのこ しいたけ ねぎ にんじん きゅうり もやし セロリー	594 24.2
10火	わかめごはん さかなのしおやき ごまあえ かきたまじる		とりにく とうふ さかな わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ	550 29.9
11水	むぎごはん ★コロック★ つけあわせやさい みそしる		ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ねぎ しめじ	639 23.9
12木	こくとうパン クリームシチュー フレンチサラダ		とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも いんげんまめ バター こむぎこ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん	600 21.5
13金	★とりなんばんうどん★ キャラメルポテト ごまドレサラダ		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら バター ごま	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり さやいんげん	632 22.5
16月	セルフフィッシュバーガー ポルシチ ホワイトゼリー		さかな たまご ぶたにく ベーコン にゅうさんきんいりょう チーズ かんてん ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら うずらまめ じゃがいも バター さとう パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト グリンピース	594 31.5
17火	むぎごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん にんじん しいたけ はくさい いら ねぎ こまつな	575 22.5
18水	ピラフ はるキャベツのサラダ ★アップルパイ★		とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう こむぎこ りんごジャム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ レモン りんご	638 17.0
19木	★ジャージャーメン★ スパイシーポテト にらたまスープ		ぶたにく とりにく みそ はちょうみそ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがい も	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし たまねぎ いら	602 26.8
23月	せきはん さかなのてりやき おひたし すましじる ★アイスクリーム★		さかな あぶらあげ なると ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ささげ ごま あぶら さとう かたくりこ アイスクリーム	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	655 31.4

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

📖 3日(火)ブックメニューの日「ひなまつりのちらしすし」宮野 聡子作 ・学校図書館に本を準備してくださっています。読んでみてください!

★印のついている日★は、小学校生活最後の給食になる6年生が好きな献立です♡

●23日(月)最終日は、6年生の卒業とみなさんの進級を祝って赤飯を炊きます。



