



3月のこんだて



令和6年度

墨田区立錦糸小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	
		主食	のみのもの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの			体の調子をととのえるもの
3	月	五目手巻き寿司		わかさぎのからあげ すまし汁 もものゼリー	牛乳、とり肉、油あげ たまご、のり、わかさぎ とうふ、わかめ	米、さとう、油、小麦粉	かんひょう、しいたけ、にんじん れんこん、さやえんどう、玉ねぎ えのき、もも缶、レモン	644	26.7
4	火	★きな粉あげパン		タラのフイヤベース もやしサラダ	牛乳、きな粉、ベーコン たら、ポークハム	ミルクパン、油、さとう じゃがいも、ごま油 ごま	にんにく、玉ねぎ、ねぎ にんじん、もやし、きゅうり	629	25.3
5	水	トマトライスの クリームソースかけ		花野菜サラダ いちご	牛乳、とり肉、えび 生クリーム	米、バター、油、小麦粉 さとう	セロリ、玉ねぎ、しめじ、パセリ にんじん、キャベツ、ブロッコリー カリフラワー、いちご	649	22.0
6	木	わかめごはん		和風厚焼き卵 からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ とり肉、たまご、みそ とうふ、わかめ	米、ごま、油、さとう じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、キャベツ、もやし こまつな、えのき	592	26.7
7	金	★みそラーメン		★サイダー入り フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、みそ	中華めん、ごま油 油、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ コーン、もやし、ニラ、レモン、パン缶 みかん缶、もも缶	599	23.7
10	月	だいこんめし		すいとん むしさつまいも	牛乳、とり肉	米、押し麦、山芋 中力粉、さつまいも	だいこん、しょうが、にんじん しいたけ、はくさい、ねぎ	549	17.8
11	火	★スパゲティ 海の幸ソース		★じゃがいものハニーサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも はちみつ	セロリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、いちご	662	27.6
12	水	麦入りごはん		さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ とり肉、とうふ	米、押し麦、さとう ごま油、里芋	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし こまつな、ごぼう、にんじん だいこん	588	27.2
13	木	二色ガーリック トースト		トマトシチュー 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ベーコン、ぶた肉 ひよこ豆、チーズ	ソフトフランスパン、バター 油、じゃがいも、小麦粉 ごま油、こんにゃく	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、キャベツ きゅうり	604	22.2
14	金	ごはん		麻婆豆腐 拌三絲 たんかん	牛乳、ぶた肉、みそ とうふ	米、油、さとう、くず粉 ごま油、春雨	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり たんかん	662	28.5
17	月	田舎うどん		磯香あえ ぼたもち	牛乳、とり肉、油あげ みそ、のり、きな粉 あずき	うどん、油、米、もち米 さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ねぎ、こまつな、はくさい、えのき	599	25.0
18	火	カレーライス		大豆入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、大豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、さとう マンゴーチャツネ、ごま	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、いちご	702	21.8
19	水	赤飯		いかのあずま煮 菜の花あえ こづゆ カルピスゼリー	牛乳、ささげ、いか ホタテ、ちくわ、とうふ ゼラチン、乳酸菌飲料 たまご	米、もち米、ごま でんぷん、さとう、さとう しらたき、里芋、たまふ	しょうが、ほうれん草、菜花 キャベツ、ごぼう、にんじん だいこん、きくらげ、こまつな みかん缶	717	32.7

※献立は、感染症の発生状況、食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。



桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。

卒業おめでとうございます！



6年生に思い出のメニューのアンケートをとりました。★印が特に多かったメニューです。アンケートに記入されたメニューを多めに取り入れてあります。

