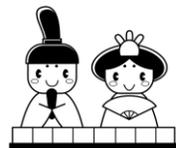


令和8年3月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	もちむぎいりごはん			むせんまい, もちむぎ			575 kcal
	しせんでうふ	○	ぶたにく, れいとうとうふ	あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, にら	トウバンジャン, しょうゆ	24.8 g
	◎はるさめサラダ		ツナ	りょくとうはるさめ, さとう, ごまあぶら	キャベツ, にんじん, もやし	しょうゆ, す, ようがらし	18.1 g
3火	おひなまつりの行事食						
	ちらしずし	○	あぶらあげ	むせんまい, さとう, なまふ	にんじん, たけのこ, ほしいたけ, かんぴょう, れんこん, えだまめ	す, しお, ほんみりん, しょうゆ, にほんしゆ	579 kcal
	さかなのさいきょうみそやき	○	さかな, しろみそ	さとう		ほんみりん, しょうゆ	25.8 g
	よしのじる	○	やきちくわ, もめんどうふ	でんぶん	にんじん, はくさい, こんにやく, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	13.4 g
	ミルクゼリーピーチソース		ふんまつかんでん, ぎゅうにゅう	さとう	おうとうかん		
4水	◎こくとうきなこあげパン	○	きなこ	コッペパン, あぶら, さとう, くるぎとう		しお	572 kcal
	チキンボールのみそスープ	○	とりにく, たまご, だいず, あかみそ, しろみそ	でんぶん	たまねぎ, しょうが, にんじん, だいこん, キャベツ, こまつな	しお, とりがら	27.0 g
	くだもの				きよみオレンジ		22.9 g
5木	キムタクごはん	○	ぶたにく	むせんまい, おしむぎ, あぶら, ごまあぶら	ながねぎ, たくあん, はくさいキムチ	しょうゆ	555 kcal
	いかのまつかさやき	○	いか		しょうが	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゆ	31.2 g
	もやしとにらのナムル	○		さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, にら, しょうが, にんにく	す, ほんみりん, しょうゆ	18.0 g
	とうふのスープ	○	とりにく, もめんどうふ	あぶら, じゃがいも, ごまあぶら	しょうが, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	しお, しょうゆ, こしょう, とりがら	
6金	★お別れフレンズ給食						
	◎ジョア (マスカット)		ジョア (マスカット)				618 kcal
	◎フレンズカレー (レンズまめいり)	-	とりにく, レンズまめ, ピザチーズ, ぎゅうにゅう	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, りんご, ケチャップ, トマトジュース	ほんみりん, クミン, カレー, ちゅうのうソース, しょうゆ, しお, こしょう, ローリエ, とりがら, ガラムマサラ	21.0 g
	◎パリパリサラダ			ワンタンのかわ, あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	す, しお, しろこしょう, しょうゆ	15.7 g
	くだもの				せとか		
9月	◎みそバターコーンラーメン	○	とりにく, あかみそ, しろみそ	むしちゅうかめん, ごまあぶら, あぶら, でんぶん, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, ホールコーン, こまつな, ながねぎ	しょうゆ, トウバンジャン, とりがら	611 kcal
	◎カレーピーンズ	○	ひよこまめ, だいず	でんぶん, じゃがいも, あぶら		しお, カレーこ	24.7 g
	アップルゼリー		ふんまつかんでん, アガー	さとう	りんごジュース, パインかん		21.5 g
10火	◎カリカリうめごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ	きざみうめぼし, ねりうめ		558 kcal
	ポテトいりわふうたまごやき	○	ツナ, しらす, たまご	あぶら, じゃがいも, でんぶん	たまねぎ	ほんみりん, にほんしゆ, しょうゆ	24.7 g
	さわにわん(ちくわ)	○	やきちくわ, わかめ	あぶら	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, ながねぎ, みずな	しょうゆ, しお, こしょう, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	16.4 g
	くだもの				かわちばんかん		
11水	もちむぎいりごはん			むせんまい, もちむぎ			627 kcal
	チーズタッカルビ	○	とりにく, ピザチーズ	さとう, あぶら, さつまいも	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, はくさいキムチ	ほんみりん, しょうゆ	27.0 g
	キャベツとわかめのスープ	○	とりにく, わかめ		にんじん, たまねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, しょうが	しお, しろこしょう, しょうゆ, にほんしゆ, とりがら, ラーゆ	23.8 g
12木	◎しろごはん			むせんまい			557 kcal
	◎くじらのたつたあげ	○	クジラにく	さとう, こめこ, あぶら	しょうが	しょうゆ, にほんしゆ, ほんみりん	28.3 g
	◎おひたし	○	かつおぶし		もやし, ほうれんそう, キャベツ	しょうゆ, ほんみりん	16.1 g
	すましじる(とうふ, えのき, わかめ)	○	もめんどうふ, わかめ	じゃがいも	ながねぎ, えのきたけ, だいこん, はくさい, こまつな, にんじん	しお, しょうゆ, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	
13金	しらすチャーハン	○	とりにく, しらす, たまご	むせんまい, おしむぎ, あぶら, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ピーマン, あかパプリカ	しお, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	581 kcal
	◎あげぎょうざ(カレーあじ)	○	とりにく, だいず	ぎょうざのかわ, ごまあぶら, あぶら, こむぎこ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ, にんにく, しょうが	しお, カレーこ, こしょう, しょうゆ	23.0 g
	◎パンサンスウ			りょくとうはるさめ, ごまあぶら, さとう	にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ	す, しょうゆ, ようがらし	21.4 g



令和8年3月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
16月	◎ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			608 kcal
	さかなのケチャップあえ	さかな		でんぷん, あぶら, さとう	しょうが, ケチャップ	しょうゆ, にほんしゆ, ウスターソース	31.0 g
	◎フレンチサラダ(たまねぎいり)			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	す, ようがらし, しろこしょう, しお	19.3 g
	ミルファンティ	とりにく, こなチーズ, たまご		じゃがいも, パンこ	たまねぎ, にんじん, キャベツ	しお, こしょう, しろワイン, ローリエ, とりがら	
17火	カレーやきパン		とりにく, だいず	ショートニングパン, あぶら, こむぎこ, パンこ	にんじん, たまねぎ, ケチャップ	しお, カレーこ, ちゅうのうソース, ウスターソース	654 kcal
	◎かぶとはくさいのABCスープ	とりにく		あぶら, じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, はくさい, かぶ, ぶなしめじ, セロリー, しょうが	しお, しろこしょう, しろワイン, とりがら	24.1 g
	オレンジポンチ			こめこマカロニ	パインかん, おうとうかん, りんごかん, オレンジジュース		22.4 g
18水	きびごはん(ごまなし)			むせんまい, こめつぶむぎ, きび			588 kcal
	なのはなのふりかけ	ちりめんじゃこ		あぶら, しろごま	こまつな, なばな	しょうゆ	24.1 g
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ		こめこ, はくりきこ, あぶら, さとう	こねぎ	にほんしゆ, しょうゆ, す, いちみつとうがらし	16.8 g
	こんさいのいために	とりにく		じゃがいも, あぶら, さとう	にんじん, ごぼう, れんこん, こんにやく, たけのこ, ほししいたけ, グリーンピース	しょうゆ, にほんしゆ, けずりぶし	
19木	◎わかめうどん	とりにく, あぶらあげ, わかめ		ほそうどん, あぶら	キャベツ, にんじん, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, にほんしゆ, ほんみりん, しお, かつおぶし, けずりぶし	620 kcal
	さいころサラダ(しお)			じゃがいも, さとう, あぶら	にんじん, きゅうり, ホールコーン	しお, こしょう, す, ようがらし	21.0 g
	◎まっちゃんケーキ	とうにゆう		はくりきこ, あぶら, はちみつ	りんごジュース	ベーキングパウダー, しお, まっちゃん	21.9 g
23月	あぶたまどん(ツナ)	ツナ, たまご, あぶらあげ		むせんまい, こめつぶむぎ, さとう, でんぷん	たまねぎ, ぶなしめじ, グリーンピース	しょうゆ, ほんみりん, しお, にほんしゆ	560 kcal
	きりぼしだいこんいりちゅうかあえ			ごまあぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, きりぼしだいこん, にんにく	しょうゆ, す, ようがらし	24.3 g
	くだもの				デコボン		19.3 g
24火	卒業・進級祝い給食						
	きたのせきはん	あずき		むせんまい, もちごめ, さとう, くらごま		にほんしゆ, しお, だしこんぶ	649 kcal
	◎とりのからあげ	とりにく		こめこ, あぶら	しょうが	しお, しょうゆ, にほんしゆ	24.7 g
	いそかあえ	きざみのり		さとう	ほうれんそう, はくさい, にんじん	しょうゆ, けずりぶし, だしこんぶ	21.6 g
	もずくのすましじる	もずく		なまふ, でんぷん	にんじん, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, ほんみりん, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	
◎すだちゼリー					すだちゼリー		

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。 ※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてきましょう。

今月の給食紹介・リクエスト給食を実施します。卒業前にもう一度食べたい給食を、6年生にリクエストしてもらいました。

◎がついているものが、リクエストのあった料理です。詳しくは給食だよりでお知らせします。

リクエストの最も多かったのは、パリパリサラダです。

二番目は揚げパン、三番目はカレーライスでした。

- ・おひなまつりの行事食を実施します。(3日)
- ・お別れフレンズ給食を実施します。
- 縦割り班に分かれて、異学年で給食を食べて交流します。(6日)
- ・卒業・進級祝い給食を実施します。(24日)

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3,4年生)を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。



今月の給食目標 協力して楽しく食事ができたか振り返ろう

今月の栄養目標 健康な食生活を送れたか振り返ろう

(3,4年生が基準)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
今月の平均	595	25.4	19.3