令和７年度

３ 月 の こ ん だ て

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート	ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を食べよう
2	月		ちゅうかどん	○	チンゲンサイとたまごのスープ　バンサンスウ さつまいもとだいずのからめに	★ぶた肉,生揚げ,かまぼこ,いか,豆腐,★たまご,わかめ,大豆,★ハム,★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さとう,さつまいも,白ごま,はるさめ	にんじん,しょうが,ヤングコーン,白菜,キャベツ,小松菜,しめじ,チンゲン菜,きゅうり,もやし	食塩,こしょう,鶏ガラ,しょうゆ,酒,酢,粉からし	712	27.7	果 物
3	火	桃の節句 給食	てまきずし	○	はなふのすましじる　ももゼリー なのはないりおひたし	焼きのり,焼きちくわ,青のり,★たまご,とり肉,豆腐,アガー粉,ちらしかまぼこ,★牛乳	米,さとう,油,ごま油,小麦粉	にんにく,しょうが,きゅうり,にんじん,大根,ねぎ,えのきたけ,小松菜,もやし,白菜,和種なばな,★ネクター	酢,食塩,酒,しょうゆ,こしょう,昆布だし,出汁かつお節	649	29.9	種実類
4	水	アメリカ 料理	ジャンバラヤ	○	✿ABC スープ　✿ブラウニー コーンサラダ	とり肉,★ウィンナー,★ベーコン,★たまご,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう,ABC マカロニ,小麦粉,★バター,★ミルクチョコレート,粉糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,★トマト缶,★トマトジュース,赤ピーマン,ピーマン,しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン	酒,食塩,ケイジャンスパイス,こしょう,酢,★サルサソース,一味唐辛子,カレー粉,鶏ガラ,白ワイン,ピュアココア,ベーキングパウダー	712	21.2	ま め
5	木		✿しょうゆラーメン	○	ぎすけに　きよみオレンジ もやしのちゅうかサラダ	★ぶた肉,大豆,★いりこ,★牛乳	中華麺,ごま油,油,片栗粉,さとう,白ごま	もやし,にんじん,玉ねぎ,コーン,白菜,にんにく,しょうが,ねぎ,小松菜,きゅうり,清見オレンジ	鶏ガラ,出汁かつお節,しょうゆ,酒,みりん,食塩,こしょう,酢,一味唐辛子	611	29.8	たまご
6	金		ごはん	○	てりやきつくね　どさんごじる からしあえ	とり肉,おから,干ひじき,★たまご,★ぶた肉,白みそ,★牛乳	米,ごま油,パン粉,三温糖,片栗粉,じゃがいも,★バター,さとう	キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,エリンギ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし,コーン,こねぎ,小松菜	オイスターソース,食塩,こしょう,みりん,しょうゆ,出汁かつお節,さば節,煮干し,一味唐辛子,粉からし	600	26.1	小 魚
9	月		キャロットライス	○	はるのやさいスープ　はなやさいサラダ ✿ベイクドチーズケーキ	とり肉,★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム,★牛乳	米,油,ごま油,じゃがいも,さとう,グラニュー糖,小麦粉	にんじん,セロリー,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,きゅうり,ブロッコリー,カリフラワー,レモン	食塩,しょうゆ,鶏ガラ,こしょう,薄口しょうゆ,白ワイン,酢,バニラエッセンス	674	20.8	きのこ
10	火	平和の日 給食	さつまいもごはん	○	いかのかりんあげ　すいとんじる だいずいりきりぼしだいこんのにもの	いか,焼きちくわ,油揚げ,大豆,★牛乳	米,油,さつまいも,黒ごま,白ごま,片栗粉,こんにゃく,小麦粉,さとう	しょうが,にんじん,大根,ごぼう,しめじ,ねぎ,切干しだいこん,さやいんげん	しょうゆ,酒,食塩,昆布だし,出汁かつお節,みりん	676	28.6	チーズ
11	水		✿きなこあげパン	○	サーモンチャウダー　✿いちご ベーコンいりサラダ	きな粉,★ベーコン,ほたてがい,鮭,★生クリーム,豆乳クリーム,★牛乳	油,★ミルクパン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉,★バター,片栗粉,さとう	セロリー,にんじん,玉ねぎ,コーン,マッシュルーム,パセリ,きゅうり,キャベツ,いちご	鶏ガラ,食塩,こしょう,酢,しょうゆ,	685	28.1	海 藻
12	木		えびビーンズピラフ	○	ミネストローネ　プリン じゃがいものハニーサラダ	とり肉,大豆,★えび,★ベーコン,いんげんまめ,★たまご,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,セロリー,★トマト缶,キャベツ,きゅうり	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,ローリエ,白ワイン,酢,バニラエッセンス,	660	26.9	果 物
13	金	小中連携 献立	ごまごはん	○	ジャンボぎょうざ　もやしのナムル キムチスープ　せとか	★ぶた肉,とり肉,豆腐,赤みそ,★牛乳	米,オリーブ油,白ごま,ごま油,ぎょうざの皮,片栗粉,小麦粉,油	キャベツ,にんにく,しょうが,にら,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,白菜,キムチ,きゅうり,もやし,せとか	食塩,こしょう,しょうゆ,酒,鶏ガラ,みりん,酢,トウバンジャン,一味唐辛子	668	25.0	小 魚
16	月		うめじゃこごはん	○	✿とりにくのからあげ　やさいのおろしあえ とうふとわかめのみそしる	★ちりめんじゃこ,とり肉,豆腐,油揚げ,白みそ,わかめ,★牛乳	米,白ごま,片栗粉,油,さとう	梅,ゆかり,しょうが,えのきたけ,ねぎ,白菜,小松菜,にんじん,大根	しょうゆ,酒,出汁かつお節,酢,みりん,食塩	644	28.7	い も
17	火		✿スパゲッティ ミートソース	○	✿あおのりポテト　ワインゼリー ツナいりサラダ	★ぶた肉,大豆,★粉チーズ,青のり,ツナ缶,アガー粉,★牛乳	スパゲッティー,油,小麦粉,さとう,片栗粉,★バター,じゃがいも,	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん,★トマトペースト,★トマト缶,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース	赤ワイン,食塩,こしょう,ナツメグ,パプリカ粉,トマトケチャップ,中濃ソース,酢	706	30.8	たまご
18	水	山口県の 郷土料理	ごはん	○	チキンチキンごぼう　いそびたし のっぺいじる	とり肉,生揚げ,おかか,刻みのり,★牛乳	米,油,片栗粉,さつまいも,三温糖,白ごま,こんにゃく,さといも,さとう	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節,食塩	654	24.7	きのこ
19	木	のみもの リクエスト	✿カレーライス	◎	やさいガーリック ✿ナタデココいりフルーツポンチ	★ぶた肉,★牛乳,★乳酸菌飲料	米,油,じゃがいも,三温糖,★バター,小麦粉,片栗粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,コーン,赤ピーマン,★ナタデココ,★パイン缶,★もも缶,レモン	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ,食塩,ベイリーフ,こしょう,ウスターソース,酢,みりん,中濃ソース,トマトケチャップ,オールスパイス,ガラムマサラ	701	22.7	ま め
23	月	卒業・進級 お祝い給食	せきはん	○	ぶりのてりやき　あげワンタンいりおひたし いわいかまぼこのすましじる　いちご	ささげ,ぶり,豆腐,ちらしかまぼこ,★牛乳	米,もち米,黒ごま,三温糖,片栗粉,油,ワンタンの皮	しょうが,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜,もやし,白菜,いちご	食塩,しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん,昆布だし	611	28.5	海 藻

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※栄養素量は中学年の数値です。低学年は 0.9 倍、高学年は 1.1 倍になります。　※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
※リクエストこんだてには✿アンダーラインが引いてあります。
※３月１３日は小中連携献立として、千登世橋中学校の献立を出します。この日は、南池袋小学校・目白小学校・高南小学校・千登世橋中学校の４校で、同じ料理を味わいます。
◎３月１９日は飲み物リクエストです。牛乳・ジョアプレーン・ジョアストロベリー・ジョアブルーベリー・ジョアマスカットの中から選びます。