



3月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
						タンパク質
2月		ごはん めかぶいりたまごやき じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう たまご めかぶ さつまあげ なまあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	612 26.2
3月		はるのちらしずし はるやさいのおひたし うしおじる ももゼリー	ぎゅうにゅう えび たまご たい とうふ あさり アガー かんでん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	れんこん エリンギ かんぴょう にんじん さやえんどう キャベツ ほうれんそう なばな しめじ えのきたけ こまつな いちご ももジュース	578 26.2
4月		マーボーどん はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ほたてかいばしら とりにく	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ エリンギ だけのこ にんじん れんこん にら こまつな しめじ くだもの	616 25.7
5月		キムチチャーハン ばんさんすう ちゅうかふうコーンスープ ごまあんのあげワントン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あずき	こめ あぶら ラード ごま はるさめ かたくりこ さとう わんだんのかわ ごまあぶら こむぎこ	ねぎ にんじん ビーマン はくさい きゅうり もやし こまつな	599 23.6
6月		みそラーメン やさいチップス タビオカボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん あぶら ラード ごまあぶら じゃがいも さとう さつまいも タビオカ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし にんにく もも しょうが れんこん パイン みかん	663 20.7
9月		じゃこわかめごはん にくじゃがいも そのかあえ やきプリン	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにく のり たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ エリンギ グリンピース キャベツ もやし ほうれんそう	689 26.1
10月		ごはん さけのチャンチャンやき こんぶいために いもだんごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら バター さとう ごま じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ ビーマン こまつな	658 34.6
11月		ココアのあげパン シーフードクリームシチュー パリパリサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい いか えび チーズ クリーム ちりめんじゃこ	ミルクパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも バター わんだんのかわ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり とうもろこし くだもの	654 24.8
12月		チキンカレー せんぎりポテトいりサラダ フルーツボンチ	ぎゅうにゅう とりにく かんでん	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー キャベツ もやし とうもろこし パイン みかん もも	699 21.5
13月		わかめごはん からあげ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	631 27.4
16月		ごはん ブルコギ トックいりちゅうかスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ほたてかいばしら	こめ あぶら さとう トック ごま ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ きくらげ にら くだもの	625 25.2
17月		スパゲティミートソース えびフライ コールスローサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ えび たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんにく しょうが たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの	708 33.5
18月		ホットドッグ ポテトサラダ ABCスープ ザクザクリんごゼリー	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ とりにく レンズまめ かんでん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし セロリー グリンピース りんご りんごジュース	693 25.5
19月		ハヤシライス くじらのたつたあげ ポテトチップスいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くじら	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん マッシュルーム トマト しょうが りんご だいこん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし くだもの	674 23.9
23月		たいめし からしあえ さくらんぼのすましじる サイダーゼリー	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ とうふ とりにく アガー	こめ ぶ サイダー さとう	にんじん さやえんどう もやし さやいんげん えのきたけ こまつな ほうれんそう みかん	571 26.2

今年度1年分の給食の中からみんなが食べたい給食をクラスごとに出してもらい、学年ごとのリクエスト給食としてまとめました。みんなの食べたい給食は入っていましたか？

4年リクエスト

6-1
6班が考えた
献立

6年生は家庭科でバランスのよい献立の学習をしました。

5組リクエスト

3年リクエスト

6-1
2班が考えた
献立

1年リクエスト

2年リクエスト

6年リクエスト



卒業おめでとうございます。鯛めしで6年生の卒業をお祝いしましょう。

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。