



令和7年度

こんだてひょう



豊島区立要小学校

★は、6年生からのリクエストメニューです。

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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	
	2月	ごはん のりのつくだに しおにくじゃが おがかいりサラダ		ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく かつおぶし	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ えのきたけ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、コーン	586 21.3
ひなまつり 献立	3火	ちらしずし こまつなごまあえ うめかまぼこのすましじる もものヨーグルトケーキ		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、のり、みそ かつおぶし、かまぼこ、たまご ヨーグルト	こめ、さとう、あぶら、ごま こむぎこ	にんじん、かんぴょう さやえんどう、こまつな はくさい、えのきたけ、おうとう	586 23.8
	4水	セサミトースト ★ABCスープ ★カラフルサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう、とりにく	マーガリン、さとう、ごま あぶら、ABCマカロニ じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり、にんじん ピーマン、あかピーマン きよみオレンジ	597 19.7
	5木	★マーボー豆腐どん ★パリパリサラダ ★おかしなおかしなめだまやき		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ、かんでん	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ワンタンのかわ	しょうが、にんにく、エリンギ にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、おうとう	655 23.9
	6金	ごはん さかなのフライ ごもくきんぴら ごもくみそじる		ぎゅうにゅう、さけ あぶらあげ、かつおぶし、みそ	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、だいこん、ねぎ こまつな	631 29.2
	9月	★キムチチャーハン ★ワンタンスープ ★チョコレートプリン		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なまクリーム	こめ、あぶら、ワンタンのかわ さとう、ミルクチョコレート	ねぎ、にんじん、キムチ、にら グリーンピース、しょうが にんにく、はくさい、もやし	596 21.5
	10火	ごはん ★とりのからあげ もやしとこまつなのピリからあえ よしのじる		ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし、あぶらあげ とうふ	こめ、でんぶん、あぶら さとう	しょうが、もやし、にんじん こまつな、にんにく、だいこん ねぎ	584 26.2
防災給食	11水	アルファまい てづくりふりかけ にくとうふ ★かいそうサラダ		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、こんぶ、とうふ ぶたにく、かいそうミックス	アルファまい、ごま、さとう こんにゃく、あぶら、でんぶん	にんじん、ねぎ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、たまねぎ	651 27.0
	12木	スパゲッティきのこソース フレンチサラダ かぼちゃのチーズケーキ		ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、クリームチーズ たまご、なまクリーム	スパゲッティ、あぶら、こめこ さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、しめじ キャベツ、きゅうり、ピーマン かぼちゃ	687 25.3
旬の食べ物 ★かぶ★	13金	★わかめごはん たまごやき さつまいもいりサラダ かぶのみそじる		ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、たまご、かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう さつまいも、ごま	にんじん、たまねぎ、はくさい きゅうり、かぶ、こまつな	600 25.0
	16月	ごはん さかなのみそマヨネーズやき こんにゃくサラダ けんちんじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ あぶらあげ、とうふ、さばぶし	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、ごま、さといも	だいこん、きゅうり、コーン にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	610 27.4
	17火	★カツカレー キャロットサラダ ★みかん		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら こめこ、こむぎこ、パンこ さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ きゅうり、みかん	696 27.5
	18水	★しょうゆラーメン ★カミカミサラダ ★フルーツポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、かつおぶし、なると さきいか	あぶら、さとう	もやし、にんじん、ねぎ こまつな、たまねぎ、はくさい コーン、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、みかん パイナップル、おうとう	621 24.4
リザーブ 給食	19木	★きなこあげパンもしくは、 ココアあげパン (※どちらか1つをえらびます) しろいんげんまめとトマトのスープ カントリーサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ とりにく、しろいんげんまめ	あぶら、さとう、じゃがいも でんぶん	セロリー、たまねぎ、にんじん トマト、きゅうり、キャベツ だいこん、レモン	687 26.5
卒業お祝い 献立	23月	おせきはん さかなのたつたあげおろしあんかけ みそドレッシングサラダ さくらかまぼこのすましじる		ぎゅうにゅう、ささげ、ぶり みそ、かつぶし、かまぼこ とうふ	もちごめ、こめ、ごま でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり キャベツ、もやし、にんじん こまつな、えのきたけ	594 27.9



今月の栄養供給量 (中学年) 給食回数: 15回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	625	25.1	21.6

* 3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。
- ◇栄養のバランスを考えて食事をしよう。



《今月の献立について》

- 3日(火)・・・ひな祭り献立です。ひな祭りは、ひな人形をかざったり、ちらしずしなどのお祝い料理を食べたりして女の子の成長をお祝いします。
- 11日(水)・・・東日本大震災から15年経ちます。災害時の食事について考えるきっかけとして、防災給食を実施します。
- 19日(木)・・・リザーブ給食です。「きなこあげパン」もしくは、「ココアあげパン」のどちらかを選び、予約をします。

6年生のリクエスト給食

もうすぐ卒業を迎える6年生に、「もう一度食べたい給食」についてアンケートをとりました。

＜リクエストに挙がったメニュー＞

パリパリサラダ、揚げパン、キムチチャーハン、ラーメン、ABCスープ、チョコレートプリン、カレーライス、フルーツポンチなど…約60種類ものメニューがあがりました!