

| | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| | エネルギー | たんぱく質 | しぼう |
| 文科省基準 | 650kcal | 21~33 g | 14~22 g |
| 平均栄養供給量 | 634kcal | 26.4 g | 22.7 g |



3月のこんだて



児童数

令和7年度
豊島区立さくら小学校

| 一言説明 | ひ | ようび | | きょうのこんだて | ちやにくやほねになるしょくひん | ねつやちからになるしょくひん | からだのちょうしをととのえるしょくひん |
|---------------------|----|-----|---|---|---|---|--|
| トマトの効いたハヤシライス | 2 | 月 | ○ | ハヤシライス にんじンドレッシングサラダ カフェモカゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム かんでん | こめ あぶら こめこ さとう | にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマトかん ピューレ もやし きゅうり コーン にんじん |
| ひなまつり | 3 | 火 | ○ | てりやきチキンのちらしずし やさいのおかかあえ しおとんじる | ぎゅうにゅう こんぶ とりにつく あぶらあげ たまご えだまめ しらす おかか ぶたにく とうふ | こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがい | にんじん えのき こまつな キャベツ もやし こんにやく だいこん ねぎ しょうが |
| あぶらあげ たつぷり たまごどん | 4 | 水 | ○ | あぶたまどん ごもくきんびら いなかじる | ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ たまご ベーコン ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう あぶら じゃがいも | たまねぎ こまつな にんじん ごぼう さやいんげん しらたき だいこん まいたけ ねぎ |
| ごはんときなごがよくなります | 5 | 木 | ○ | ごはん さかなのしおやき くきわかめのサラダ ごまみそしる | ぎゅうにゅう ほっけ くきわかめ じゃこ とりにつく とうふ みそ | こめ あぶら さとう じゃがいも ごま | もやし キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ |
| あまからみそがなんともいえないめん料理 | 6 | 金 | ○ | ジャージャーめん ポテトチップス フルーツポンチ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいたんぱく みそ かんでん | あぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも みずあめ | きゅうり もやし しょうが たまねぎ にんにく パインかん みかんかん りんごかん |
| きれいに食べてもらえるサラダです | 9 | 月 | ○ | ジャージャンどうふどん パンサンスウ りんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム | こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ アガー | にんにく にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり もやし りんごジュース |
| おすすめの魚料理 | 10 | 火 | ○ | わかめごはん さかなのマリアソース ごまあえ ぐたくさんのみそしる | ぎゅうにゅう わかめ さかな とりにつく あぶらあげ みそ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも ワンタン | しょうが ピューレ こまつな えのき キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ |
| 休み時間にいかおりがしますよ | 11 | 水 | | シナモントースト わふうポトフ じゃこサラダ | ぶたにく だいた じゃこ | パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも | グレープジュース にんじん たまねぎ キャベツ だいこん はくさい ブロッコリー かぶ もやし コーン |
| またみんなのよるこぶ顔がみたい | 12 | 木 | ○ | ごはん あげぎょうざ ナムル ちゅうかコーンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうふ | こめ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ ごま かたくりこ | しめじ ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな コーン |
| 今月はまっちゃ味で作ります | 13 | 金 | ○ | カレーライス かいそうサラダ チョコチップクッキーまっちゃあじ | ぎゅうにゅう とりにつく かいそうミックス わかめ | こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ バター こむぎこ ホワイトチョコ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし きゅうり |
| うまみがギュギュッ丼 | 16 | 月 | ○ | ちゅうかどん わかめスープ プリン | ぎゅうにゅう えび とりにつく とうふ わかめ ぶたにく なまクリーム | こめ あぶら かたくりこ プリンのもと | にんにく しょうが にんじん しめじ たけのこ はくさい ねぎ ちんげんさい だいこん えのき |
| なんでもバーガー楽しんで! | 17 | 火 | ○ | まるパン つくねバーガー コールスローサラダ やさいのクリームスープ | ぎゅうにゅう とりにつく とうふ たまご ベーコン だいた | パン あぶら パンこ さとう かたくりこ じゃがいも こめこ | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい しめじ |
| さけをごはんときなごがまぜました | 18 | 水 | ○ | さけごはん みそにくじゃが かきたまじる | ぎゅうにゅう わかめ さけ のり ぶたにく みそ とうふ たまご | こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ | しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース ねぎ |
| 韓国料理 | 19 | 木 | ○ | キムチチャーハン チョレギサラダ トッポギスープ くだもの | ぎゅうにゅう やきぶた わかめ のり とりにつく | こめ あぶら さとう トッポギ | たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく だいこん えのき くだもの |
| 6年生の卒業を祝う献立です | 23 | 月 | ○ | おせきはん とりのからあげ オニオンドレッシングサラダ みそしる サイダーゼリー | ぎゅうにゅう あずき とりにつく ハム とうふ わかめ みそ かんでん | こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さとう | しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ だいこん ほうれんそう パインかん |

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●