



# 3月分よていにごんたてひょう

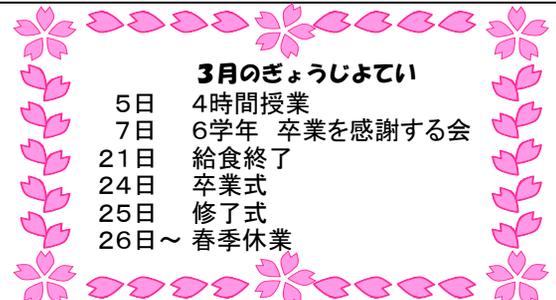


令和6年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	I補給-(kcal) タバクしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとこと一言コメント
3月	てまきずし だいずとやさいのにももの すましじる アップルゼリー		とりにく、たまご、あぶらあげ、えび、のり、だいず、さつまあげ、とうふ、かんでん	こめ、さとう、サラダあぶら、ごま、じゃがいも、こんにやく	にんじん、かんびょう、さやえんどう、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、りんごジュース、りんごかん	605 kcal 25.2 g 18.1 g 2.0 g	もも桃の節句献立 手巻きずしを作ってみよう
4火	チャーハン こざかなのカレーあげ わかめサラダ トマトたまスープ		ぶたにく、めひかり、わかめ、たまご	こめ、サラダあぶら、ラード、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、トマト、ほうれんそう	579 kcal 24.6 g 21.4 g 2.7 g	4年生が料理を考えた
5水	ハッシュドソーススパゲティ ハニーサラダ いちご		ぶたにく	スパゲティ、サラダあぶら、こめ、さとう、じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、きゅうり、キャベツ、いちご	607 kcal 23.3 g 21.0 g 2.0 g	リクエスト1位 ハニーサラダ
6木	すき焼きどん キャベツのなんばんふう ごじる オレンジ		きゅうりにく、ぶたにく、あぶらあげ、だいず、みそ	こめ、サラダあぶら、しらたき、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、オレンジ	611 kcal 25.1 g 20.0 g 2.5 g	ごはんにぴったり すき焼き
7金	きなこあげパン ツナとじゃがいものサラダ とうにゅうこめこシチュー		きなこ、ツナ、ベーコン、とりにく、とうにゅう、きゅうりにゅう、なまクリーム	こめこパン、バター、グラニューとう、じゃがいも、ごま、さとう、サラダあぶら、ごまあぶら、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー	589 kcal 28.4 g 27.3 g 2.7 g	人気のあげパン きなこ味
10月	だいこんめし すいとん むしさつまいも		あぶらあげ、とりにく	こめ、むぎ、やまといも、ごむぎこ、さつまいも	だいこん、にんじん、はくさい、かぶ、こまつな	548 kcal 17.4 g 12.2 g 2.0 g	東京都 平和の日
11火	わかめごはん めかじきのさいきょうやき ひきないり おくずかけ		わかめ、めかじき、みそ、あぶらあげ、とりにく	こめ、むぎ、ごま、さとう、サラダあぶら、くすこ、そうめん、まめふ	しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	588 kcal 26.5 g 17.1 g 2.4 g	東日本大震災 から14年
12水	マーボーやきそば あおのりポテト もやしナムル		ぶたにく、みそ、とうふ、あおのり	サラダあぶら、ちゅうかめん、さとう、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら、きゅうり、もやし	582 kcal 24.1 g 21.6 g 2.7 g	箸の風味の フライドポテト
13木	ごはん のりのつくだに だいずいりたまごやき あおなとこののびたし みそしる		のり、とりにく、だいず、たまご、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、さとう、サラダあぶら、ごま、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、もやし、えのきたけ、しめじ、たまねぎ	590 kcal 27.3 g 19.1 g 2.1 g	煮びたしで 野菜をたくさん 食べよう
14金	さかなのチリソースバーガー ABCスープ フルーツヨーグルト		ホキ、とりにく、ヨーグルト	ミルクパン、サラダあぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう、ABCマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、パインかん、みかんかん、りんごかん	581 kcal 25.2 g 17.8 g 2.3 g	ABCスープ アルファベット を探そう!
17月	とりなんばんうどん ごまあえ にしょくぼたもち		とりにく、あぶらあげ、きなこ	うどん、サラダあぶら、ごま、ねりごま、さとう、もちごめ、こめ、くろごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	609 kcal 23.0 g 18.8 g 2.1 g	春の彼岸 こんだて
18火	にてらカレー かいそうサラダ とうにゅうプリン		ぶたにく、わかめ、かんでん、とうにゅう、とうにゅうクリーム	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、マンゴーチャツネ、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン、いちご	651 kcal 19.0 g 20.2 g 2.0 g	大人気の 二寺カレー
19水	ごはん さかなのねぎしおやき ごまドレサラダ みそしる		さけ、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、サラダあぶら、ねりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、みずな、だいこん、えのきたけ	589 kcal 26.4 g 21.2 g 1.9 g	ご飯とおかずを いっしょに 食べよう
20木	春分の日						
21金	せきはん ぶりのてりやき おひたし すましじる おいわいまっちゃんケーキ		ささげ、ぶり、とりにく、はんぺん、とうにゅう、しろいんげん	もちごめ、こめ、ごま、くろごま、さとう、でんぶん、こなさとう、こめこ、あまなっとう、サラダあぶら	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	698 kcal 29.6 g 22.9 g 2.7 g	卒業・進級 おいわい 献立
24月	卒業式						
25火	修了式						

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー602kcal・たんぱく質24.7g・脂質19.9g・食塩相当量2.3g