

令和6年 3月給食予定献立表

江戸川区立第四葛西小学校 校長 永浜幹朗

日	主食	牛乳	おかず	デザート	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらし寿司 ☆ ★ひな祭りメニュー	○	にぎすのカレー しょうゆあげ 新じゃがと新玉ねぎ のみそ汁 ☆	ひなまつり白玉	砂糖 油 米 ごま でん粉 じゃが芋 白玉粉	たまご 鶏肉 昆布 牛乳 にぎす 油揚げ みそ 豆腐	人参 干し椎茸 かんぴょう さやえんどう 玉葱 いちご	631 kcal 22.7 g 21.0 g 1.9 g
4 月	ご飯 茎わかめの佃煮	○	かつおのフライ☆ きゃべつおかか和え 小松菜のみそ汁 ☆	はるか	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 油 さつま芋	茎わかめ 牛乳 かつお 卵 かつお節 油揚げ みそ	生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 玉葱 なめこ はるか	545 kcal 25.8 g 11.9 g 1.6 g
5 火	小松菜ビスキュイ パン☆	○	フライドポテト ☆ シーザーサラダ ☆ ABCスープ ☆		丸パン バター 砂糖 小麦粉 アーモンド じゃが芋 油 オリーブ油 マカロニ	たまご 牛乳 ベーコン ダイスチーズ 豚肉	いちごジャム 小松菜 キャベツ ブロッコリー にんにく 玉葱 コーン 人参 えのき パセリ マッシュルーム缶 トマト缶	601 kcal 22.0 g 24.3 g 2.3 g
6 水	ドライカレー ライス ☆	○	焼肉サラダ☆	タビオカフルーツ☆	米 麦 アーモンド 油 パン粉 三温糖 ごま タビオカ	豚肉 大豆 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ きゅうり 大根 バイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン いちご りんご パナナ	598 kcal 21.9 g 19.8 g 1.6 g
7 木	チャーハン ☆	○	レバーの竜田揚げ 春雨サラダ ☆ 豆腐のすまし汁 ☆	はるみ	米 麦 油 ラード でん粉 三温糖 春雨 ごま油 じゃが芋	焼豚 牛乳 豚レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	干し椎茸 ゆで竹の子 人参 ねぎ グリンピース 生姜 もやし ブロッコリー にんにく 小松菜 はるみ	555 kcal 23.7 g 16.3 g 1.9 g
8 金	深川めし	○	豆腐ハンバーグ にら玉 ☆ いもだんご汁		米 麦 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃが芋 でん粉	油揚げ あさり 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 凍り豆腐 卵 鶏肉	人参 ごぼう 生姜 玉葱 にら キャベツ 白菜 大根 干し椎茸 小松菜	587 kcal 26.8 g 20.0 g 2.1 g
11 月	カツカレーライス ☆	○	リヨネーズポテト ☆ イカわかめの和え物	でこぼん	米 麦 小麦粉 パン粉 油 マーガリン じゃが芋 バター 三温糖	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン イカ わかめ じゃこ	生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ コーン デコポン	624 kcal 26.8 g 20.1 g 2.4 g
12 火	フレンチトースト 半分 ☆ ミニホットドック ☆	○	たらのトマト煮 ☆ コンサイスープ ☆	きよみオレンジ	食パン バター 砂糖 コッペパン 油 でん粉	卵 牛乳 ウインナー たら ベーコン 油揚げ	キャベツ にんにく 玉葱 トマト缶 ブロッコリー ごぼう 人参 白菜 かぶ きよみオレンジ	590 kcal 28.0 g 26.9 g 2.9 g
13 水	ごはん 八宝菜 ☆	○	わかめスープ じゃことナッツの揚げ煮		米 麦 油 でん粉 ごま油 ごま アーモンド さつま芋 砂糖	豚肉 イカ えび あさり 牛乳 豆腐 わかめ じゃこ 大豆	干し椎茸 人参 玉葱 白菜 黒きくらげ 小松菜	617 kcal 30.5 g 21.8 g 1.9 g
14 木	パセリライス クリームソースかけ	○	クルトンいり ベーコンサラダ ☆	チョコチップ クッキー	米 油 米粉 食パン 砂糖 小麦粉 マーガリン チョコ コーンフ レーク アーモンド	鶏肉 牛乳 豆乳 えび 生クリーム 粉チーズ ベーコン 卵	パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ ブロッコリー	615 kcal 20.9 g 25.4 g 1.6 g
15 金	ごまごはん 手作りなめたけ	○	ニシンの揚げ煮 野菜のゆずのかあえ 根菜汁	はるか	米 麦 ごま 砂糖 でん粉 油	牛乳 にしん わかめ 鶏肉 豆腐	えのき 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン ゆず 大根 ごぼう ねぎ れんこん 小松菜 きよみオレンジ	564 kcal 24.0 g 18.7 g 1.5 g
18 月	けんちんうどん ★お彼岸メニュー	○	天ぶら2種 おかか和え	ぼたもち	油 里芋 うどん じゃが芋 小麦粉 砂糖 米 もち米 アマランサス	豚肉 生揚げ 牛乳 焼き竹輪 青のり じゃこ おかか あずき きな粉	生姜 干し椎茸 ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 白菜 もやし	576 kcal 25.5 g 16.6 g 1.8 g
19 火	お赤飯 ★卒業祝いメニュー	○	魚のあずま煮 菜の花あえ すまし汁	いちご	もち米 米 ごま でん粉 油 砂糖	ささげ 牛乳 ぶり 卵 かつお節 豆腐 はんぺん	生姜 にんにく ほうれん草 菜ばな キャベツ もやし えのき 大根 人参 ねぎ 小松菜 いちご	572 kcal 26.9 g 22.6 g 1.9 g

食材の都合により、献立や献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



★マークがついているメニューは給食委員会の人が考えたメニューです。
皆さんが喜んで食べて、食べのこしが減るようなメニューを考えてくれました。
旬の食材を使った、季節感のあるメニューです。
どのメニューも人気があるものでした。お楽しみに。