



3月分 給食献立表



★…6年生のリクエスト給食

大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳 I類* - たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質 g	おたより	
2月	えびクリームライス★ カリカリじゃこサラダ	○	657 kcal 24.9 g	<p>3月は今年度の締めくくり、そして卒業や進級など、さまざまな節目の月でもあります。 先日、6年生に「もう一度食べたい仲六郷小の給食」アンケートを実施し、リクエストがあった給食を今月の献立に多数取り入れました。 6年生は小学校生活の思い出を、1～5年生は今のクラスの思い出を振り返りながら、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。</p> <h2>SDGs</h2> <p>SDGsは「持続可能な開発目標」という意味の英語を略した言葉で、より良い社会の実現を目指す世界の共通目標です。 SDGs達成に向けた取組には、学校や家でできることもあります。みなさんが今までに実行できたことは、次の中にいくつありますか？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>12</small> 野菜の皮や 芯も使った </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>6</small> 水はそのつど 止めた </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>5</small> 食事づくり を分担した </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>11</small> 給食を残さず 食べた </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>11</small> ごみは分別 して捨てた </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <small>11</small> マイバッグを 持っていた </div> </div>	
3火	ちらし寿司 いかのかりんと揚げ★ はんぺんのすまし汁 ももゼリー	○	592 kcal 27.2 g		ひな祭り給食
4水	パイパン★ ポークビーンズ 塩こんぶサラダ	○	564 kcal 22.8 g		
5木	胚芽ごはん 白身魚のおろしソースがけ きんぴらいため みそ汁	○	572 kcal 26.8 g		
6金	なかろくラーメン★ いももち★ くだもの	○	582 kcal 25.7 g		
9月	じゃこわかめごはん★ ジャンボ揚げぎょうざ★ 春雨サラダ 中華スープ	○	592 kcal 22.3 g		
10火	ナンピザ★ ポトフ フルーツポンチ★	○	585 kcal 24.8 g		
11水	ごはん さわらのねぎみそ焼き キャベツのおかかあえ のっぺい汁	○	540 kcal 27.4 g		
12木	豚汁うどん キャンディポテト★ くだもの	○	559 kcal 20.5 g		
13金	チキンカレーライス★ 糸寒天サラダ	○	626 kcal 18.9 g		6年生ありがとう給食
16月	ココア揚げパン★ スタミナサラダ 白いんげん豆入りスープ	○	553 kcal 22.0 g		
17火	ごはん のりのつくだ煮★ さばの南部焼き 五目うま煮	○	605 kcal 30.5 g		
18水	ツナとトマトのスパゲティ パリパリサラダ★ くだもの	○	611 kcal 22.5 g		
19木	鶏ちゃん丼 かきたま汁 バニラアイスクリーム★	○	681 kcal 25.1 g		
20金	春 分 の 日				
23月	お赤飯 ジョア(いちご味) 鮭の竜田揚げ 菜の花のごまあえ お祝いすまし汁	○	555 kcal 26.6 g	卒業祝い給食 	

給食レシピ紹介

のりのつくだ煮

【材料】 作りやすい量
 焼きのり…15g (全形5枚分)
 水…150g
 酒…小さじ2
 みりん…小さじ3
 しょうゆ…大さじ1と1/2
 砂糖…小さじ2



【作り方】
 ①鍋に分量の水を入れ、そこに小さくちぎった焼きのりを入れてふやかす。
 ②ふやけたら、酒～砂糖までを加えて弱火にかけて、鍋底が焦げないように混ぜながら、水分が少なくなりぽってりするまで煮詰める。

※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※今月のくだものは、みかん類、いちごを予定しています。
 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

★…6ねんせいのリクエストきゅうしょく

日	こんだて名	牛乳	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	1食分 - たんぱく質
2月	えびクリームライス★	○	ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	657 kcal
	カリカリじゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	24.9 g
3月	ちらしずし	○	だしこんぶ,あぶらあげ,たまご,きざみのり	こめ,さとう,しろいりごま,サラダあぶら	にんじん,ほししいたけ,かんぴょう,さやいんげん	592 kcal
	いかのかりんとあげ★		いか	でんぶん,あげあぶら	しょうが	27.2 g
	はんぺんのすましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ,わかめ,あらればんぺん		だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
	ももゼリー		こなかてん	さとう	ももジュース	
4月	パインパン★	○		パインパン		564 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく,とりがら,だいず	じゃがいも,さとう,サラダあぶら,バター,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが	22.8 g
	しおこんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
5月	はいがごはん	○		こめ,はいがまい		572 kcal
	しろみざかなのおろしソースがけ		ホキ	でんぶん,あげあぶら,さとう	だいこん,しょうが	26.8 g
	きんぴらいため		ぶたにく	ごまあぶら,つきこんにゃく,さとう,しろいりごま	ごぼう,にんじん,ピーマン	
	みそしる		けすりぶし(さば),きぬこしどうふ,しろみそ,あかみそ		たまねぎ,キャベツ,ぼんのうねぎ	
6月	なかろくラーメン★	○	ぶたにく,とりがら	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら,ねぎ	582 kcal
	いももち★			じゃがいも,でんぶん,バター,サラダあぶら		25.7 g
	みえのスマイル				みえのスマイル(オレンジ)	
9月	じゃこわかめごはん★	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,むぎ		592 kcal
	ジャンボあげぎょうざ★		ぶたひきにく	ぎょうざのかね,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	22.3 g
	はるさめサラダ			りょくとうはるさめ,ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,きゅうり	
	ちゅうかスープ		とりがら,とりにく,きぬこしどうふ	ごまあぶら	しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ,チンゲンツアイ	
10月	ナンピザ★	○	ベーコン,シュレットチーズ	ナン,サラダあぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム	585 kcal
	ポトフ		とりがら,とりにく	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	24.8 g
	フルーツポンチ★			さとう	みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パイナップかんづめ	
11月	ごはん	○		こめ,むぎ		540 kcal
	さわらのねぎみそやき		さわら,あかみそ	ごまあぶら,さとう	ねぎ	27.4 g
	キャベツのおかかあえ		いとけすり(かつお)	さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	のっぺいじる		けすりぶし(さば),とりにく,きぬこしどうふ	こんにゃく,でんぶん	にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ,えどな	

12 木	とんじるうどん	○	あつけずり(さば),だしこんぶ,ぶたにく,しろみそ,あかみそ	れいとううどん,つきこんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	559 kcal	
	キャンディポテト★				さつまいも,あげあぶら,バター,さとう		20.5 g
	いちご					いちご	
13 金	チキンカレーライス★	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	626 kcal	
	いとかんてんサラダ		いとかんてん	さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	18.9 g	
16 月	ココアあげパン★	○		コッペパン,あげあぶら,さとう,グラニューとう		553 kcal	
	スタミナサラダ		ぶたにく	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	22.0 g	
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりがら,しろいんげんまめ	サラダあぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,えどな		
17 火	ごはん	○		こめ,むぎ		605 kcal	
	のりのつくだに★		きざみのり	さとう		30.5 g	
	さばのなんぶやき		さば	しろすりごま,くろいりごま,しろいりごま			
	ごもくうまに		とりにく,さつまあげ,けずりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さとう	にんじん,だいこん,ほししいたけ,たけのこみず,えどな		
18 水	ツナとトマトのスパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,オリーブあぶら,サラダあぶら,さとう,バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,レモンかじゅう,ホールトマト	611 kcal	
	パリパリサラダ★			サラダあぶら,さとう,ワンタンのかわ,あげあぶら	にんじん,きゅうり,キャベツ	22.5 g	
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ		
19 木	けいちゃんどん	○	とりにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ,ピーマン	681 kcal	
	かきたまじる		けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.1 g	
	バニラアイスクリーム★		バニラアイスクリーム				
20 金	春 分 の 日						
23 月	おせきはん	○	ささげ	こめ,もちごめ,くろいりごま		555 kcal	
	ジョア(いちごあじ)		ジョア(いちごあじ)			26.6 g	
	さけのたつたあげ		さけ	でんぶん,あげあぶら	しょうが		
	なのはなのごまあえ			さとう,しろすりごま,しろねりごま	にんじん,もやし,なばな,キャベツ		
	おいわいすましじる		けずりぶし(さば),きぬごしどうふ,わかめ,かまぼこ		たけのこみず,ねぎ		