



令和7年度3月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
2月	中華丼 キムチのワンタンスープ りんご	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, いか, えび, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, ワンタンの皮, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, もやし, きくらげ, チンゲンサイ, 大根, たけのこ, 白菜キムチ, 小松菜, りんご	578 kcal 21.3 g
3月	菜の花のちらし寿司 きびなごのごま揚げ あられのすまし汁 桃ゼリー	○	牛乳, 昆布(だし), 鶏肉, 卵, のり, きびなご, かつお節(だし), 豆腐, 油揚げ, わかめ	米, 砂糖, 油, 小麦粉, じゃがいも, 黒ごま, 五色あられ	人参, 干しいたけ, れんこん, 菜の花, 大根, えのきたけ, ねぎ, 桃ジュース, 黄桃(缶)	575 kcal 21.5 g
4月	きなこ揚げパン 海そうサラダ クリームシチュー	○	牛乳, きなこ, ハム, 海そう, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, 鶏ガラ	ねじりパン, 砂糖, グラニュー糖, 油, オリーブオイル, じゃがいも, バター, 小麦粉	キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, マッシュルーム, 小松菜	600 kcal 22.9 g
5月	麦いりごはん たらのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のみそ汁	○	牛乳, たら, 青のり, ちくわ, 豆腐, さば節(だし), 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, ごま, じゃがいも	大根, 白菜, 人参, れんこん, ほうれん草, 玉ねぎ	571 kcal 24.8 g
6月	あぶらふ丼 笹かまの塩昆布あえ おくずかけ	○	牛乳, さば節(だし), 鶏肉, 油揚げ, 卵, 笹かまぼこ, 塩昆布	米, 麦, そうめん, でん粉, ごま油, こんにゃく, 砂糖, 里いも, 油麩	玉ねぎ, 葉ねぎ, 白菜, 小松菜, いんげん, 人参, ごぼう, 干しいたけ	579 kcal 24.2 g
9月	麦いりごはん 白身魚の甘酢あんかけ 糸寒天ときゅうりのおかかあえ さつまいものみそ汁	○	牛乳, たら, 寒天, かつお節(だし), 厚揚げ, かつお節	米, 麦, でん粉, 油, ごま油, 砂糖, すりごま, さつまいも	しょうが, 玉ねぎ, えのきたけ, もやし, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, きゅうり, 白菜, 小松菜	585 kcal 24.1 g
10月	ミートソーススパゲッティ 粉チーズとふわふわ卵のスープ 清美(みかん)	○	牛乳, 豚肉, 鶏ガラ, 粉チーズ, 卵, 鶏肉	スパゲッティ, じゃがいも, 砂糖, 油, 小麦粉, パン粉	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, 小松菜, エリンギ, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, みかん	587 kcal 27.2 g
11月	麦いりごはん チキンチキンごぼう もやしの磯あえ のっぺい汁	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, のり, 油揚げ, さば節(だし)	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖, ごま油, 里いも, こんにゃく	しょうが, にんにく, れんこん, もやし, きゅうり, 人参, 白菜, もやし, 葉ねぎ, 大根, ごぼう	669 kcal 24.8 g
12月	七穀ごはん さわらの西京焼き 小松菜と桜えびのあえもの じゃがいものごま汁	○	牛乳, さわら, 豆腐, さば節(だし), かつお節, 桜えび, 油揚げ, わかめ	七穀米, 米, ごま油, じゃがいも, 砂糖, ねりごま, すりごま	小松菜, 白菜, もやし, えのきたけ, 人参, 大根	585 kcal 28.7 g
13月	ホワイトチョコビスキュイパン チキンサラダ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏ガラ, 白いんげん豆, 卵, 豚肉	ココアパン, バター, 油, 小麦粉, ホワイトチョコレート, 砂糖, オリーブオイル, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, パプリカ, りんご, 人参, 大根, 玉ねぎ, 小松菜	675 kcal 26.3 g
16月	きのこのそぼろ丼 野菜のかりかり梅あえ めかぶのかきたま汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお節, 卵, さば節(だし), 大豆, めかぶ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, エリンギ, えのきたけ, 葉ねぎ, もやし, れんこん, 小松菜, 白菜, 梅干し, 大根	582 kcal 25.9 g
17月	みそラーメン 揚げぎょうざ きゅうりとわかめのツナサラダ	○	牛乳, 鶏ガラ, 鶏肉, 豚肉, わかめ, ツナ	ラーメン, ごま油, 砂糖, でん粉, ぎょうざの皮, 油, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, もやし, ホールコーン, ねぎ, 白菜, 小松菜, 干しいたけ, なら, きゅうり, 大根, レモン	618 kcal 29.7 g
18月	麦いりごはん さけのごま照り焼き 干草あえ 豚汁	○	牛乳, さけ, 卵, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, さば節(だし)	米, 麦, ごま油, 砂糖, こんにゃく, でん粉, ごま, 油, じゃがいも	しょうが, 人参, キャベツ, もやし, 大根, きゅうり, ごぼう, 干しいたけ, 小松菜	591 kcal 29.5 g
19月	カレーライス パリパリサラダ いちご	○	牛乳, 鶏ガラ, 鶏肉, レンズ豆, ハム	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, セロリ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, りんご, もやし, キャベツ, 赤ピーマン, いちご	649 kcal 20.8 g
23月	たけのこごはん たいの塩焼き すまし汁 フルーツポンチ	○	牛乳, かつお節(だし), 鶏肉, たい, なた, 油揚げ, 豆腐, カルピス, 寒天	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも, 白玉	しょうが, ごぼう, 人参, たけのこ, 大根, いんげん, えのきたけ, 白菜, 小松菜, りんご(缶), 黄・白桃(缶), 洋なし(缶), あんず(缶), クランベリージュース	634 kcal 26.0 g

※食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。



ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



① 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左?

右がごはん、左がみそ汁

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何?

塩、醤油、ごま油、味噌