



# 令和7年 3月 献立表

給食マナー目標：一年間の給食をふりかえろう

港区立東町小学校長 橋本 勇一

給食栄養目標：バランスよく何でも食べてしょうがな体をつくろう

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
3	月	日本の行事食を食べよう ☆桃の節句☆								
		ちらしずし	○	かまぼこ、卵、桜でんぶ	精白米、三温糖、サラダ油	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、サヤエンドウ	だし昆布、酢、塩、だし削り節、醤油	572	19.8	
		はんぺんのすまし汁		あられはんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		菜の花のお浸し		かつお節		菜の花、白菜	醤油			
桃りんごゼリー	寒天	上白糖		りんごジュース、白桃缶						
4	火	味噌ラーメン	○	豚肉、みそ	中華麺、サラダ油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、もやし、にら、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン	鶏がら、ガーリックパウダー、みりん、醤油、こしょう	556	23.3	
		メンマのきんぴら			サラダ油、こんにゃく、三温糖	メンマ、人参	みりん、醤油、一味唐辛子			
		フルーツ(デコボン)				デコボン				
5	水	ごはん	○		精白米			556	20.4	
		ジャガ芋とワカメの味噌汁		みそ、わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節			
		イカの葱ソース		いか	サラダ油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢			
		大根の和風サラダ			サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	酢、塩、醤油、こしょう			
6	木	ガーリックトースト	○		コッパン、サラダ油	にんにく、パセリ		537	23.6	
		米粉ニョッキのトマト煮		豆腐、チーズ、ベーコン、生クリーム	米粉、オリーブ油、サラダ油	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトジュース	塩、鶏がら、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、バジル			
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう			
7	金	ナスのドライカレー	○	豚肉、ひよこ豆	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、なす	トマトピューレ、塩、ベイリーフ(粉)、ナツメグ、カレー粉、ウスターソース	638	23.8	
		ツナまめサラダ		大豆、ツナ	サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
10	月	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			614	19.6	
		きのこ汁			こんにゃく、でん粉	人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		おからコロッケ		鶏肉、おから	サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉)、パン粉	玉ねぎ、人参	塩、こしょう、中濃ソース			
		白菜の辛子和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### 給食費について ♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。  
 保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。  
 発注量、調理量の調整をしています。  
 欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

### 忘れずに準備しましょう ♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。  
 衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。  
 毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。  
 また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。  
 ご協力よろしくお願ひします。



日	曜日	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	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
11	火	日本の郷土料理を食べよう ☆宮城県☆									
		油心丼	○	卵	精白米, 三温糖, 油心	玉ねぎ, みつば	だし削り節, 塩, みりん, 醤油, 酒	590	21.7		
		はっと汁		豆腐, 油揚げ	小麦粉(薄力粉), 白玉粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, 塩, 醤油				
カブとキュウリのゆかり漬け				かぶ, きゅうり	塩, ゆかり粉						
12	水	ごはん	○		精白米			580	28.5		
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節				
		魚の照り焼き		かつお	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん				
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう				
13	木	セレクト揚げパン (シュガー・ココア・いちご)	○		コッパパン, サラダ油, 上白糖, グラニュー糖		ココア, ミルメークいちご	607	21.2		
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉, 生クリーム	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ, パセリ	鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		キャベツとカブのサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
14	金	キャラットライス チキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	人参, パセリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロッコリー, しょうが	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), 鶏がら	668	20.7		
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード				
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース					
17	月	日本の行事食を食べよう ☆春のお彼岸☆									
		鶏南蛮うどん	○	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, でん粉, うどん	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 酒, みりん, 塩, 醤油, 七味唐辛子	570	26.0		
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
ぼたもち	きな粉	もち米, 精白米, 上白糖, こしあん			塩						
18	火	世界の料理を食べよう ☆イタリア☆									
		手作りピザ (ツナ&コーン)	○	ツナ, チーズ	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, ホールコーン, ビーマン	ドライイースト, 塩, こしょう, オレガノ(粉)	639	23.0		
		ベーコンと野菜の チャウダースープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	玉ねぎ, 人参, しょうが	鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		マカロニサラダ			マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	酢, 塩, こしょう				
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト										
19	水	ごはん	○		精白米			618	25.4		
		ふりかけ		かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉				
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつまい, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節				
		豆腐ハンバーグ		豚肉, 豆腐, 鶏卵, みそ	パン粉, ごま油, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, しょうが	塩, こしょう, 醤油, みりん, 酒				
		大根とキュウリの即席づけ				きゅうり, 大根	塩				
20	木	 春分の日									
21	金	赤飯	○	ささげ	精白米, もち米, 黒ごま		塩	606	24.5		
		すまし汁		なると		小松菜, 人参	だし昆布, だし削り節, 塩				
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), でん粉	しょうが	醤油, 酒				
		野菜のさっぱり和え			上白糖	人参, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン	醤油, 酢, だし汁				
24	月	 卒業式									
25	火	 修了式									