

3月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
3	月	ごはん マーボー豆腐 寒天サラダ ひなあられ ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 味噌 豆腐 ハム ヨーグルト	人参	たけのこ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく グリンピース 干し椎茸 もやし きゅうり 寒天	米 ごま 砂糖 片栗粉 ひなあられ 油	634kcal 23.3g
4	火	豚キムチ丼 韓国風もち入りスープ デコボン 牛乳		豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし デコボン	米 麦 油 トック 砂糖	634kcal 24.5g
5	水	たまごとじうどん 鶏肉と野菜のサラダ 明日葉ドーナツ 牛乳		鶏肉 卵 豆腐 牛乳	人参 明日葉 ブロッコリー	玉ねぎ 長ねぎ 大根 もやし 干し椎茸 わかめ	うどん 油 バター 片栗粉 小麦粉 砂糖	660kcal 27.9g
6	木	ガーリックトースト ミネストローネ 2色ゼリー 牛乳		鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ 寒天 りんごジュース ぶどうジュース	パン 油 バター 砂糖 パスタ じゃがいも	550kcal 20.6g
7	金	ジャージャー麺 中華風コーンスープ はるか 牛乳		豚挽肉 卵 鶏肉 味噌 牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし コーン 干し椎茸 えのきたけ はるか	中華麺 ごま 片栗粉 砂糖 油	640kcal 27.8g
10	月	カリカリ梅ごはん さつま汁 ちくわの磯部揚げ 野菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 ちくわ 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 エリンギ 長ねぎ こんにゃく もやし 梅干し 青のり	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	579kcal 22.6g
11	火	揚げパン ワンタンスープ 挽肉のもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	パン 片栗粉 油 砂糖 もち米 ワンタンの皮	595kcal 24.4g
12	水	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 昆布 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉	675kcal 24.4g
13	木	わかめごはん 春雨スープ UFO餃子 甘夏 牛乳	茶	鶏肉 豚挽肉 ベーコン 牛乳	人参 にら	長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし たけのこ 白菜 わかめ 甘夏	米 ごま 餃子の皮 春雨 油	664kcal 21.1g
14	金	カレーうどん 切干大根のサラダ チョコチップ蒸しパン 牛乳		豚挽肉 ハム 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり もやし	うどん 油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 チョコレート	675kcal 26.1g
17	月	味噌ラーメン 揚げたこ焼き はっさく 牛乳		豚肉 タコ 味噌 牛乳	人参 にら	たけのこ もやし 青のり 紅生姜 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ はっさく	中華麺 片栗粉 小麦粉 バター 油 マヨネーズ じゃがいも 餃子の皮	629kcal 26.9g
18	火	 ランチ		鶏肉 豚挽肉 生クリーム ベーコン チーズ 牛乳	人参 抹茶 ブロッコリー バジル	玉ねぎ にんにく 生姜 黄桃缶 パイナップル いちご	パスタ 砂糖 バター 白玉粉 片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉	629kcal 27.5g

毎年3月の給食の献立は6年生からのアンケートを取ったリクエスト給食になります。
卒業おめでとうランチは、リンクの授業で5年生が6年生のことを考えて献立を考えました。楽しみに
してください♪



6年生のアンケート結果



	にくりょうり 肉料理	さかなりょうり 魚料理	しるもの 汁物・煮物	ごはん	めんるい 麺類	パン	デザート
1位	ぎょうざ UFO餃子	あ揚げたこ焼き	かんこくふう 韓国風もち入りスープ	カリカリうめごはん	ジャージャーめん	あ揚げパン(砂糖)	あしたば 明日葉ドーナツ
2位	とりにく 鶏肉のから揚げ	ちくわのいそべあ 磯部揚げ	マーボー豆腐	くふあじゅうしい	みそ 味噌ラーメン	ガーリックトースト	フルーツしらたま
3位	ひきにく 挽肉のもち米蒸し	さかなうめ 魚の梅みそ焼き	ワンタンスープ	わかめごはん	たまごとじうどん	セサミトースト	いがぐりくん
4位	ディアブルチキン	さかな 魚の竜田揚げ	コーンスープ	ぶた 豚キムチご飯	だいこん 大根おろしとツナのスパゲティ	ビスキュイパン	ちんすこう
5位	とりにく 鶏肉のレモンバジル焼き	カニクリームコロッケ	ミネストローネ	タコライス	カレーうどん	あ揚げパン(きな粉)	フルーツポンチ



食べてきた給食についての感想



いつも4時間目にはお腹が空いているのでたくさんおかわりができて嬉しかったです。コロナが落ち着いてから全校のみんなで集まって食べるたのしさを再確認できました。ありがとうございました。

おいしい給食、苦手な給食。全部ひっくり返して友達と楽しくお昼を過ごすことが出来ました。本当はもっと給食が食べたかったけど、もう食べられないと思うと悲しいです。給食の思い出は一生忘れません！6年間、教室給食の時にもおいしい給食をありがとうございました！

皆さんが作ってくださる給食がとても美味しくて、まだ卒業しないで食べ続けたい気持ちでいっぱいです！毎日献立を考えて美味しい給食を作ってください、ありがとうございます！！

聞いたこともない料理があるとみんなで想像して楽しみに食堂へ向かっています。沖縄料理はどれもとても美味しく沖縄に行ってみようと思うようになりました。6年間食べていると好きな組み合わせができてみんなで話したりしています。毎日誰かが献立表を見て大きな声で教えてくれると毎回みんなでやったーと言っています。毎日美味しい給食を作ってください本当にありがとうございました。

毎日、毎日、心をこめて作ってくださって、本当にありがとうございました。

私は味の濃いものが好きだったりするのですが、給食は塩分2g以下と知り、その私でもおいしい！と感じました。5年生の時のクリスマス祝会のメニューを考えてとても嬉しかったです。人気メニューの作り方がぜひ知りたいなと思いました。6年間ありがとうございました！