


3月 こんだてひょう



令和7年度

世田谷区立松沢小学校

日	こんだて	牛乳	あかのなかま・からだをつくるものになる	きのなかま・エネルギーになる	みどりのなかま からのちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 しよく塩相当量
3月	手巻きちらし寿司 すましじる さんしょくしらたまポンチ  ひなまつり献立	○	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, のり, かまぼこ (うめのはな)	こめ, さとう, れいとうしらたまだんご	にんじん, しいたけ, れんこん, レモン, ホールコーン, さやえんどう, こまつな, ねぎ, みかん (かん), パインアップル (かん), おうとう (かん)	632 kcal 22.7 g 2.5 g
4火	あげパン(きなこ) ←リクエスト給食(しよく) しろいんげんまめのいなかふうスープ じゃこサラダ	○	ぎゅうにゅう, きなこ, ベーコン, とりにく, しろいんげんまめ, わかめ, ちりめんじゃこ	コッペパン, さんおんとう, あぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, だいこん, きゅうり	578 kcal 23.6 g 2.4 g
5水	ポークカレーライス りんごとはくさいのサラダ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こなチーズ	こめ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, はくさい, りんご, きゅうり	633 kcal 19.2 g 2.5 g
6木	きつねうどん にんじんしりしり こめこのココアケーキ 6年2組作成の献立	○	ぎゅうにゅう, こんぶ, けずりぶし, とりにく, あぶらあげ, ツナ, とうにゅう	さとう, ゆできしめん, あぶら, ごま, こめこ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, レモン, レーズン	586 kcal 24.6 g 3.1 g
7金	チキンライス タンドリーチキン ABCスープ ↑リクエスト給食(しるもの) 6年生を送る会献立	○	ぎゅうにゅう, とりにく, プレーンヨーグルト, ソーセージ	こめ, あぶら, はちみつ, じゃがいも, マカロニ	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, ホールコーン, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, パセリ	66 kcal 27.9 g 2.6 g
10月	ごはん ししゃものいそべあげ だいこんのわふうサラダ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのり, わかめ, あぶらあげ, とうふ	こめ, こめこ, あぶら	キャベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, こんにやく, ねぎ, こまつな	574 kcal 23.9 g 1.9 g
11火	ハムチーズトースト フライドポテト ←リクエスト給食(副菜の部) ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう, チーズ, ハム, ぶたにく, ベーコン, ひよこまめ	しよくパン, じゃがいも, あぶら, オリーブオイル, こめこマカロニ	ピーマン, にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマトみずに, パセリ	612 kcal 26.5 g 2.9 g
12水	ソースやきそば ちゅうかふうコーンスープ くだもの(いちご) 6年4組作成の献立	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, とりにく, けいらん	むしちゅうかめん, あぶら, かたくりこ	にんじん, キャベツ, もやし, たけのこ(みずに), ねぎ, クリームコーン (かん), いちご	542 kcal 25.0 g 3.2 g
13木	ちゅうかおこわ ジャンボぎょうざ ←リクエスト給食(主菜の部) チンゲンさいのスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン, わかめ	こめ, もちごめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ぎょうざの皮, かたくりこ	ねぎ, しいたけ, にんじん, たけのこ, グリンピース, しょうが, キャベツ, にら, にんにく, たまねぎ, チンゲンさい	59 kcal 21.1 g 2.5 g
14金	わかめごはん とりにくのてりやき むげんピーマン とんじる 6年3組作成の献立	○	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, ツナ, とうふ, けずりぶし, ぶたにく, あぶらあげ	こめ, あぶら, かたくりこ, ごまあぶら, ごま, じゃがいも	しょうが, ピーマン, にんじん, ごぼう, だいこん, こんにやく, ねぎ	636 kcal 28.7 g 2.6 g
17月	こめこパン ハンバーグ ABCスープ くだもの(りんご) 6年1組作成の献立	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ソーセージ	こめこパン, じゃがいも, あぶら, マカロニ	たまねぎ, セロリー, キャベツ, にんじん, パセリ, りんご	611 kcal 31.3 g 2.9 g
18火	スパゲッティナポリタン ツナサラダ やきチョコもち ←リクエスト給食(デザート) きはだ5・6年生作成の献立	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, こチーズ, ツナ, とうふ, とうにゅう	スパゲッティ, あぶら, さとう, しらたまこ, こめこ	たまねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり, マッシュルーム, キャベツ, レモン	67 kcal 24.5 g 2.3 g
19水	ごはん(ゆうきまい) さばのくろすやき なのはないりおかかあえ だいこんとあぶらあげのみそじる 食育の日	○	ぎゅうにゅう, さば, かつおぶし, あぶらあげ	こめ(ゆうきまい), かたくりこ, あぶら, さとう	たまねぎ, はくさい, なのはな, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな	616 kcal 25.7 g 2.2 g
21金	せきはん とりにくのしおこうじからあげ やさいのごまあえ おいわいじる 卒業・終了お祝い献立	○	ぎゅうにゅう, ささげ, とりにく, なんと	こめ, もちごめ, ごま, さとう, かたくりこ, あぶら, てまりふ	しょうが, もやし, にんじん, はくさい, せり, えのきたけ, だいこん, ねぎ	614 kcal 28.1 g 2.3 g

児童向けに書いています。お子さんと一緒にお読みください。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

旬のしよく材やテーマに合わせた料理を太字にしています。

0列は計算式が入っているので、削除しないこと！

【カロメデータからの貼り付け手順】

- ① カロメデータの (A9, M9) ~ (A最後, N最後) までをコピーし、このシートの同じ場所に全貼付けする。
- ② このシートの「こんだて」欄 (B9, C9) ~ の、「セルの結合」を解除する。(C9は隠れている)
- ③ 黄色の部分のコピーして、「こんだて」欄 (B8~) に値のみ貼り付ける。
- ④ 「こんだて」欄の不要なを削除する。5品以上の日はデザートのカラメを追記する。

手巻きちらし寿司	手巻きちらし寿司		梅窓かまぼこ入りすましじる
くらむちやうだー		○	3色しろ玉ポンチ
ふる一つよーぐる		○	
0			
あげパン (きなこ)	あげパン (きなこ)		しらいんげんまめの佃煮みそスープ
じゃがいもいりよ		○	じゃこサラダ
ももぜりー		○	
0			
ポークカレーライ	ポークカレーライス		りんごとしろさいのサラダ
チェンジウワズ		○	
わかめすーぶ		○	
0			
きつねうどん	きつねうどん		にんじんしりしり
かるぼなーらふう		○	こめこのココアケーキ
しーざーさらだ		○	
おにおんすーぶ		○	
チキンライス	チキンライ		タンドリーチキン
こうやどうふのか		○	ABCスープ
てっこつサラダ		○	
なまあげのみそし		○	
ごはん	ごはん7		ししゃもの磯辺揚げ
たんどりーちきん		○	だいこんのわふうサラダ
えーびーしーすー		○	けんちんじる
0			
ハムチーズトース	ハムチーズトース		フライドポテト
ししゃものなんば		○	ミネストローネ
あかだしのなめこ		○	
0			
ソースやきそば	ソースやきそば		ちゅうかふうコンスープ
ぱりぱりさらだ		○	くだもの (いちご)
0			
0			
ちゅうかおこわ	ちゅうかおこわ		ジャンボぎょうざ
さかなのくろずや		○	チンゲンさいのスープ
なのはないりおか		○	
だいこんとあぶら		○	
わかめごはん	わかめごはん		とりにくの照りやき
きりたんぼじる		○	無限ピーマン
やさいのからしあ		○	豚じる
やききなもち		○	
こめこパン	こめこパン		ハンバーグ
じゃんぼぎょうざ		○	ABCスープ
くだもの (いちご)		○	くだもの (りんご)
0			
スパゲッティナポ	スパゲッティナポリタン		ツナサラダ
はるさめさらだ		○	やきチョコ餅
しらたまぼんち		○	
0			
ごはん (ゆうきま	ごはん (ゆうきこめ) 7		さばの黒酢やき
とりにくのしおこ		○	さいの花入りおかあえ
ふゆやさいのごま		○	だいこんとあぶらあげのみそじる
おいわいじる		○	
赤はん		○	とりにくの塩こうじからあげ
		○	野さいのごまあえ
		○	お祝いじる

副菜
リクエスト

郷土料理
秋田県

デザート
リクエスト