



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7年 3月分 予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
3月	ごはん 呉汁 ぶり大根 おひたし 	牛乳	ぶり 鶏肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん、 ほうれんそ う、さやい んげん、こ まつな	長ねぎ しょうが だいこん もやし	米、さといも、 こんにゃく、片 栗粉、三温糖	油	798	32.6
4火	ちらし寿司 鯛の潮汁 菜の花サラダ 桃のチーズタルト 	牛乳	鶏肉、油揚 げ、かまぼ こ、たい、ほ たて	牛乳 チーズ	にんじん、 こまつな、 ほうれんそ う、菜の花	しいたけ、えのきた け、たけのこ、長ねぎ、 キャベツ、とうもろこ し、レモン果汁、桃	米、三温糖、片 栗粉、上白糖、 タルトクッ キー	油 ごま	772	30.7
5水	赤飯 お祝い沢煮椀 ツナ揚げぎょうざ おかか和え 	牛乳	ささげ、豚 肉、豆腐、か まぼこ、ツ ナ、かつお 節	牛乳 わかめ	にんじん、 にら、だい こん葉、ほ うれんそう	しょうが、ごぼう、だ いこん、キャベツ、た まねぎ、にんにく、白 菜	米、もち米、三 温糖、片栗粉、 ぎょうざの皮、 薄力粉	油 ごま油 ごま	778	28.5
6木	ナン バターチキンカレー じゃことキャベツのマカロニソテー みかん	牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳、ヨー グルト、生 クリーム、 じゃこ	トマト	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 みかん	ナン 三温糖 米粉 マカロニ	油 バター オリーブ油 ごま	690	30.1
7金	豚そぼろごはん みぞれ汁 鯖とゆずの西京焼き 油揚げと野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉、大豆 ミート、さ わら、みそ、 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ、 とうもろこし、ごぼ う、だいこん、なめこ、 長ねぎ、ゆず皮、白菜	米 三温糖 さといも	油 ごま油	673	32.6
10月	<u>鮭のクリームパスタ</u> (めん・ソース) (花南中学生作品) スパイシーチキン うどサラダ	発酵乳	ベーコン さけ 豆乳 鶏肉	発酵乳 牛乳	にんじん	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、しょ うが、キャベツ、うど、 きゅうり	スパゲティ 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 バター オリーブ油	808	36.0
11火	菜飯 豚汁 ししゃものカレー揚げ 小松菜の胡麻酢和え	牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	菜めしの素、ごぼう、 長ねぎ、白菜、大豆も やし	米、じゃがい も、こんにゃ く、片栗粉、三 温糖	油 ごま油 ごま	726	29.2
12水	<u>長崎県郷土料理</u> 長崎ちゃんぽん(めん・つけ汁) 手作りカステラ かわりきんぴら 	牛乳	豚肉、たこ、 えび、かま ぼこ、ほた て、豆乳、 卵、さつま 揚げ	牛乳	にら にんじん さやいんげ ん	しょうが、にんにく、 きくらげ、キャベツ、 もやし、ごぼう	ちゃんぽん麺、 三温糖、ケーキ ミックス粉、上 白糖、はちみ つ、中ざら糖、 こんにゃく	油 ごま油 ごま	768	32.6
13木	鶏ごはん 根菜汁 鯖の塩焼き 大根サラダ 	牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ、さば	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ、長ねぎ、ご ぼう、だいこん、キャ ベツ	米 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	702	36.1
14金	ごはん にら玉スープ 鶏肉とえびのチリマヨソース じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	豆腐、卵、 かつお節、 鶏肉、えび、 ツナ	牛乳 わかめ	こまつな、 にら、赤パ プリカ、に んじん	えのきたけ、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 たまねぎ、きゅうり	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油、ごま油、ノ ンエッグマヨ ネーズ、ごま	797	31.0
17月	桜トースト コーンチャウダー さつま芋のサラダ 	牛乳	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	桜の塩漬け、たまね ぎ、とうもろこし、 マッシュルーム、キャ ベツ、にんにく	食パン、いちご ジャム、グラ ニュー糖、じゃ がいも、薄力 粉、さつまい も、三温糖	油 バター オリーブ油	694	21.9
18火	豚バラねぎ塩チャーハン 豆腐とわかめのスープ <u>蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒め</u> (花南中学生作品)	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく、しょうが、 長ねぎ、えのきたけ、 たまねぎ、ごぼう、れ んこん	米 片栗粉 三温糖 はちみつ	油 ごま油	674	24.9

日・曜	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
21金	コッペパン ポークビーンズシチュー 小平里芋コロッケ ハニドレサラダ	牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく、セロリー、 たまねぎ、チャツネ、 キャベツ、きゅうり	コッペパン、里芋コロッケ、 じゃがいも、薄力粉、三温糖、 はちみつ	油 バター	770	28.3
24月	ビビンバ丼 (ごはん・肉炒め・ナムル) かぶのとろとろ中華スープ	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう、にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、 長ねぎ、切干大根、 もやし、しめじ、 とうもろこし、かぶ	米 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	730	32.1
小平市立学校給食センター TEL 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1								平均	741	30.5

3月の献立紹介

3月の献立紹介

★3日（月） 桃の節句献立

3年生の中学校卒業と、1・2年生の進級を記念した献立です。日本では「赤色」は災いを避ける力をもつと考えられており、魔除けの意味を込めて、お祝いの日には「赤飯」が振る舞われます。今回はその他に、梅の花型のかまぼこを使用した「お祝い沢煮碗」、皆さんに大人気のメニューである「ツナ揚げぎょうざ」を提供します。給食を食べながら、中学校生活の思い出を振り返ってみてください。

★21日（金） 小平里芋コロッケ