



給食センターHP



食育メールマガジン
登録案内

令和8年 3月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

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		
2月	高野豆腐のそぼろ丼(ごはん・具) お芋と小魚のあめがらめ 何でも千切りサラダ	牛乳	豚肉, 凍り豆腐	牛乳, 煮干し, ひじき	にんじん	しょうが, 長ねぎ, しいたけ, キャベツ, きゅうり, だいこん, レモン果汁	米, アルファ化米, 三温糖, 片栗粉, さつまいも	油, ごま	815	31.5
3月	ごはん 呉汁 ぶり大根 こんにゃくサラダ	牛乳	鶏肉, 生揚げ, みそ, 大豆, ぶり	牛乳	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	長ねぎ, しょうが, だいこん, キャベツ, きゅうり	米, さといも, こんにゃく, 片栗粉, 三温糖	油	858	36.0
4月	ちらし寿司 鯛の潮汁 東京うどのサラダ 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	しいたけ, えのきたけ, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ, うど, とうもろこし, レモン果汁, 桃, 黄桃缶	米, 三温糖, 片栗粉, タルトクッキー	油, ごま	833	32.2
5月	塩肉うどん(めん・つけ汁) ちくわとさつま芋の天ぷら おかか和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, ちくわ, かつお節	牛乳	にんじん, ほうれんそう	しょうが, たまねぎ, しいたけ, 白菜, 長ねぎ	うどん, さつまいも, 薄力粉, 上新粉	ごま油, 油	732	26.8
6月	桜トースト かぶと鮭のクリームシチュー (花小金井南中生徒作品) じゃことキャベツの マカロニソテー	牛乳	ベーコン, さけ, 豆乳	牛乳, 生クリーム, じゃこ	にんじん	桜の塩漬け, にんにく, たまねぎ, 白菜, かぶ, キャベツ	食パン, いちごジャム, グラニュー糖, じゃがいも, 薄力粉, マカロニ	バター, 油	669	32.2
9月	黒砂糖パン ポークビーンズ えのきサラダ りんごゼリー	牛乳	豚肉, 大豆	牛乳	にんじん, トマト	セロリー, にんにく, たまねぎ, チャツネ, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, レモン果汁	黒砂糖パン, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, りんごゼリー	油, バター	748	30.3
10月	赤飯 沢煮炊 ツナ揚げぎょうざ 海藻サラダ	牛乳	あずき, 豚肉, かまぼこ, ツナ	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, にら, だいこん葉	しょうが, ごぼう, しいたけ, たけのこ, だいこん, キャベツ, たまねぎ, にんにく, もやし, きゅうり	米, もち米, 三温糖, こんにゃく, 片栗粉, ぎょうざの皮, 薄力粉	ごまごま油 油	764	25.6
11月	ピリ辛スタミナごはん にら玉スープ 豚肉と切干大根の炒め煮 清見オレンジ	牛乳	豚肉, 鶏肉, 卵, 豆腐	牛乳 めかぶ	にんじん, だいこん葉, にら, こまつな	にんにく, たけのこ, 長ねぎ, たまねぎ, 切干大根, 清見オレンジ	米, じゃがいも, 片栗粉	ごま油 ごま	692	30.1
12月	α化米入りごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 鯖のカレー焼き 白菜の塩昆布和え	牛乳	油揚げ, みそ, さば	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	たまねぎ, 白菜, きゅうり	米, アルファ化米, じゃがいも	ごま油 ごま	712	29.4
13月	チキンライス ジュリエンスープ ほうれん草のキッシュ (花小金井南中生徒作品)	牛乳	鶏肉, ツナ, 卵	牛乳 生クリーム チーズ	トマト ジュース, にんじん, ピーマン, トマト, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ, とうもろこし	米, スパゲティ, じゃがいも	油	694	31.4
16月	ごはん にんじんふりかけ 肉豆腐 野菜のねぎしょうゆかけ ニューサマーオレンジ	牛乳	かつお節粉, 豚肉, 豆腐	牛乳 じゃこ	にんじん, だいこん葉, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, しめじ, 白菜, きゅうり, ニューサマーオレンジ	米, 三温糖, 片栗粉	ごまごま油 油	781	34.5
17月	鶏とめかぶのご飯 根菜汁 鯖の塩麹焼き 抹茶の豆あられ	牛乳	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, みそ, さわら	めかぶ 牛乳	にんじん	しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	米, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	ごま油 油	800	41.0

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		
18水	ごはん(あきたこまち) きりたんぼ汁 ししゃもの唐揚げ たくあん和え  秋田県郷土料理	牛乳	鶏肉, 油揚げ	牛乳 ししゃも 塩昆布	せり, こまつな	ごぼう, しいたけ, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, たくあん漬け	米, きりたんぼ, しらたき, 片栗粉	油ごま	796	31.1
19木	卒業式									
23月	ツナの炊き込みご飯 つみれ汁 バリバリサラダ デコボン 	牛乳	ツナ, あじ, 鶏肉, みそ, 油揚げ	牛乳	にんじん, だいこん葉, こまつな	たけのこ, しいたけ, しょうが, ごぼう, だいこん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, たまねぎ, デコボン	米, パン粉, 片栗粉, ワンタン皮, 三温糖	油ごま	688	28.5
24火	小松菜スパゲティ ピザポテト春巻き カリカリじゃこのサラダ	牛乳	豚肉, ベーコン, ウィンナー	牛乳 チーズ じゃこ	こまつな, にんじん	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり	スパゲティ, じゃがいも, 春巻きの皮, 薄力粉, 三温糖	油ごま油	742	31.7
								平均	755	31.5
								食塩相当量	2.9g	

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

小平市立学校給食センター TEL042-3345-2821

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんの給食も、残りわずかとなりました。思い出に残っている献立はあるでしょうか？「食べることは生きること」という言葉があります。この言葉には、「食べたもので、心も体も作られる」という意味が込められています。卒業後には、自分で食事を選択する機会が増えると思います。その際には給食を思い出して、バランスの良い食生活を心がけ、健康的で楽しい毎日を送ってくださいね！

3月献立のポイント

★4日(水) 桃の節句

3月3日の桃の節句(ひな祭り)の行事食です。具沢山のちらし寿司と、鯛を使った魚介出汁の潮汁、桃のピューレで作るチーズタルトを手作りします。サラダには、旬の小平産の東京うどを使う予定です。

★6日(金) 桜トースト

桜の塩漬けを刻んで、いちごジャムなどと混ぜてパンに塗り焼いたトーストです。すこし塩気の残る桜と、いちごのピンク色が春を感じさせてくれるメニューです。

★10日(火) 卒業・進級お祝い献立

中学校を卒業する3年生と在校生の進級をお祝いした献立です。ハレの日に食べるお赤飯と、春らしいかまぼこをいれたお祝い沢煮椀、生徒に大人気の揚げ餃子です。餃子は4600個一つ一つ調理員さんが丁寧に包みます。

★12日(木) 防災献立 α化米入りごはん

2026年の3月11日で東日本大震災から15年が経過しました。

震災を教訓に、防災について意識してほしいという願いを込めて、給食でもα化米を使ったごはんを提供します。

★18日(水) 秋田県郷土料理

鶏ガラ出汁にお米から作られるきりたんぼ・せり・舞茸などの材料をいれたきりたんぼ汁を作ります。この日はお米も秋田県産のあきたこまちを使います。

★24日(火) ピザポテト春巻き

漬したじゃがいもやウィンナー、チーズなどの具をピザのような味付けにし、春巻きの皮で包んでカリッと油で揚げます。スパゲティに合うように考えた新メニューの春巻きです。

今月の小平産



さつまいも うど にんじん 長ねぎ ほうれん草

