



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	の飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもに体の調子を整える もとになる食べ物	
3月	ごはん	牛乳	やきししゃも ちくぜんに こだいらのめぐみ たっぷりだんご	七分つき米,さとう,油, さといも,板こんにゃく, 小麦粉,白玉粉	牛乳,ししゃも,ちくわ, 鶏肉,かつお薄削り節, うずら卵	にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん, 干しいたけ,うど,長ねぎ,小松菜	719 kcal
4火	ごもくまぜすし	牛乳	あじのなんばんづけ ひなまつりじる チーズケーキ	七分つき米,さとう,油, でんぷん,クラッカー, コーンスターチ,上新粉	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐, 卵,かまぼこ,あじ,わかめ, 昆布,サワークリーム, チーズ,生クリーム	干しいたけ,にんじん,かんぴょう, たけのこ,えのきだけ,長ねぎ,みつば, たまねぎ,レモン	854 kcal
5水	たこちゃめし	牛乳	がね きりぼしだいこんのいために なのはなとしめじのスープ	七分つき米,さつまいも, 小麦粉,さとう,油,ごま, でんぷん	牛乳,鶏肉,油揚げ,たこ, 押し豆腐,卵,豆腐	にんじん,切干しだいこん,しょうが, 干しいたけ,ごぼう,長ねぎ,なばな, しめじ	681 kcal
6木	フィットチーネ カルボナーラ	牛乳	れんこんのシャキシャキサラダ くだもの	生パスタ,小麦粉,さとう, 油,バター	牛乳,ベーコン,チーズ, 生クリーム	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,れんこん,キャベツ, ホールコーン,清見オレンジ	636 kcal
7金	クッパ	牛乳	さかなのオニオンソース だいこんの ゆずドレッシングサラダ ミルメーク	七分つき米,さとう,ごま, 油,でんぷん,小麦粉	牛乳,豚肉,卵,メルルーサ	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん, 長ねぎ,はくさいキムチ,にら,たまねぎ, 干しいたけ,ほうれん草,きゅうり, キャベツ,だいこん,りんご,ゆず	663 kcal
10月	マーボーどうふどん	牛乳	だいずとかえりのあげに キムチスープ れいとうもも	七分つき米,さとう,ごま, 油,でんぷん,さつまいも	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, みそ,大豆,かえり	しょうが,にんにく,長ねぎ,ほうれん草, にら,干しいたけ,たけのこ,だいこん, にんじん,はくさい,はくさいキムチ, しめじ,もも	721 kcal
11火	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ゆでやさい ミニトマト いしかりじる	七分つき米,じゃがいも, 油,さとう,板こんにゃく, パン粉	牛乳,豆腐,豚肉,鮭,みそ	たまねぎ,だいこん,しょうが,にんにく, キャベツ,ホールコーン,ミニトマト, ほうれん草,にんじん,小松菜	674 kcal
12水	カレーライス	牛乳	コーンサラダ フルーツポンチ	七分つき米,じゃがいも, 油,小麦粉,バター,さとう, タピオカパール	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ, セロリ,にんじん,ホールコーン,りんご, きゅうり,黄桃,ぶどう,甘夏みかん,もも	757 kcal
13木	あげパン	牛乳	ワンタンスープ うどのゴマネーズサラダ	パン,マヨネーズタイプ, 油,ワンタンの皮,さとう, ごま	牛乳,豚肉,なると	しょうが,にんじん,小松菜,きゅうり, 長ねぎ,もやし,うど	549 kcal
14金	しるなしたんたんめん	牛乳	はくさいスープ アップルパイ	蒸し中華めん,でんぷん, 油,さとう,パイシート, ごま	牛乳,豚肉,大豆,みそ, ベーコン	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ, たけのこ,干しいたけ,はくさい, 小松菜,にんじん,りんご,レモン	635 kcal
17月	ミートパン	牛乳	さつまいものポタージュ やさいチップス	パン,油,小麦粉,バター, さつまいも,じゃがいも, でんぷん	牛乳,豚肉,生クリーム	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, マッシュルーム,れんこん,パセリ, セロリ,ホール・ダイストマト	631 kcal
18火	みそラーメン	牛乳	ぶたにくのかりんとあげ かいそうサラダ	中華めん,油,でんぷん, 小麦粉,さつまいも,ごま, さとう	牛乳,豚肉,海草ミックス, みそ	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ, 小松菜,長ねぎ,ホールコーン,レモン, きゅうり,にんじん,たまねぎ	690 kcal
19水	ひじきごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ ごもくきんぴら すましじる ひがんだんご	七分つき米,もち米,油, 糸こんにゃく,さとう, でんぷん,上新粉,白玉粉	牛乳,大豆,油揚げ,みそ, 干ひじき,さつま揚げ, さば,なると,わかめ,昆布, きな粉	にんじん,干しいたけ,しょうが,ゆず, ごぼう,れんこん,長ねぎ,えのきだけ, さやいんげん,小松菜	738 kcal
21金	おたのしみきゅうしょく♪ 何が出るかは、お楽しみに！ 予算に合う範囲で、みんなが喜ぶ献立を考えます♪						

※ 都合により献立が変わることがあります。

4日(火)「五目まぜすし」「ひなまつりじる」…ひなまつりの行事食です。

5日(水)「がね」…鹿児島県の郷土料理です。さつま芋を使ったかき揚げに似た料理で、豆腐を使うのが特徴です。

12日(水)「カレーライス」…6年1組でリクエストが多かったカレーライスを出します。

「フルーツポンチ」…給食委員会アンケートで一番リクエストが多かったフルーツポンチを出します。

13日(木)「あげパン」…6年2組でリクエストが多かったあげパンを出します。

18日(火)「みそラーメン」…6年3組でリクエストが多かったみそラーメンを出します。

19日(水)「彼岸だんご」…17日が彼岸入りなので「彼岸だんご」を作ります。

21日(金)「お楽しみ給食♪」…今年度最後の給食なので、みなさんが喜びそうなものを作ります。

何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね！

今月の給食目標「一年間の反省をしよう！」

今月の
菜小平
産

ほうれんそう
はくさいキムチ
ミニトマト
ながねぎ
キャベツ
さといも
こまつな
さつまいも
なばな
にんじん
うど