



令和7年度3月給食献立表



小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい	のみもの	おもにからだをつくるもとになるたべもの	おもにエネルギーのもとになるたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)
2月	むぎごはん 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	ぎゅうにゅう	牛乳,豆腐, 卵,油揚げ,鶏肉	七分つき米,押麦, さつまいも,小麦粉, さとう,油,ごま,てんぷん	にんじん,ごぼう,しょうが, 切干しだいこん,長ねぎ, なばな,しめじ	674 kcal 22.2 g 1.8 g
3火	ごもくまぜずし あじのなんばんづけ ひなまつりじる ひなまつり	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, 豆腐,かまぼこ, わかめ,昆布,あじ	七分つき米,さとう,油, てんぷん,上新粉	干しいたけ,にんじん, たけのこ,かんぴょう,えのきたけ, 長ねぎ,みつば,たまねぎ	639 kcal 30.8 g 3.5 g
4水	ストロベリービスキュイパン クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう	牛乳,卵,鶏肉, 生クリーム,干ひじき	パン,バター,さとう, 小麦粉,いちごジャム, 油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ, だいこん,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	636 kcal 22.4 g 2.1 g
5木	マーボーどうふどん だいずとかえりのあげに もやしとわかめのスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,豆腐, みそ,わかめ,鶏肉, 大豆,かえり,昆布	七分つき米,油,さとう, てんぷん,油, さつまいも,ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ, にら,干しいたけ,たけのこ, にんじん,もやし	692 kcal 28.6 g 2.8 g
6金	ネギチャーハン やしししゃも トックもちのキムチスープ	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉, なると,ししゃも,卵	七分つき米,油,ごま, トックもち,てんぷん	にんじん,長ねぎ,万能ねぎ, しょうが,だいこん,はくさい, だいずもやし,はくさいキムチ	583 kcal 27.8 g 2.7 g
9月	ぶたにくとまめもやしの ピリからごはん はくさいのおかかあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉, おかか削り節	七分つき米,さとう, ごま,さつまいも	だいずもやし,小松菜,長ねぎ, にんにく,はくさい,ほうれん草	589 kcal 19 g 1.6 g
10火	こぎつねごはん もやしとこまつなのしょうゆあえ こだいらのめぐみ たっぷりにだんご	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉, 油揚げ,かつお節	七分つき米,油, さとう,ごま,小麦粉, 白玉粉,さといも	もやし,小松菜,にんじん, だいこん,ごぼう,うど,長ねぎ	625 kcal 27.4 g 2.9 g
11水	カレーライス コーンサラダ びっくりめだまやき	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,寒天	七分つき米, じゃがいも,油, 小麦粉,バター,さとう	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,キャベツ, ホールコーン,きゅうり,黄桃	698 kcal 19.1 g 2.1 g
12木	ミートパン さつまいものポタージュ やさいチップス	ぎゅうにゅう	牛乳,豚肉,生クリーム	パン,油,小麦粉, さつまいも,バター, じゃがいも,てんぷん	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト, パセリ,セロリ,れんこん,かぼちゃ	639 kcal 23.1 g 2.5 g
13金	とりにくときのこの わふうスパゲティ れんこんのシャキシャキサラダ ブルーベリーカップケーキ	ぎゅうにゅう	牛乳,鶏肉,卵	スパゲティ,油,バター, さとう, ホットケーキミックス粉	にんにく,たまねぎ,にんじん, ほうれん草,しめじ,えのきたけ, れんこん,ホールコーン, キャベツ,ブルーベリー	637 kcal 23.4 g 2.5 g

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



【今月の地場野菜】

ほうれんそう さつまいも
にんじん なばな
ながねぎ キャベツ
だいこん はくさいキムチ
ブルーベリー

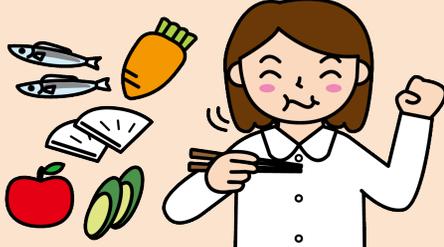
16月	あげパン グリーンサラダ ワタンスープ	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉,なると	パン,油,さとう, ワタンの皮	しょうが,にんじん,もやし,長ねぎ, 小松菜,ほうれん草,キャベツ, きゅうり,たまねぎ	565 kcal 20.6 g 2.9 g
17火	しるなしたんたんめん いがぐりあげ はくさいスープ	ぎゆうにゆう	牛乳,豚肉, 大豆,みそ,ベーコン	蒸し中華めん,油,さとう, ごま,でんぷん, さつまいも,白玉粉, バター,小麦粉,そうめん	にんにく,しょうが,長ねぎ, たまねぎ,たけのこ,干しいたけ, はくさい,小松菜,にんじん	698 kcal 26 g 3.3 g
18水	こまつなチャーハン 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	ぎゆうにゆう	牛乳,ベーコン, ちりめんじゃこ,メルルーサ	七分つき米,油,小麦粉, でんぷん,さとう	長ねぎ,にんじん,小松菜, たまねぎ,りんご,きゅうり, キャベツ,だいこん,ゆず	576 kcal 23.8 g 2.8 g
19木	ごはん いわしのしちみやき れんこんのきんぴら すましじる/ひがんだんご	おひがん ぎゆうにゆう	牛乳,いわし, なると,豆腐,昆布,きな粉	七分つき米,さとう,油, 板こんにゃく, 上新粉,白玉粉	にんにく,しょうが,にんじん, れんこん,えのきたけ, ほうれん草,長ねぎ	676 kcal 27 g 2.2 g
23月	<h1>おたのしみきゅうしょく♪</h1> <p>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♪</p> 					



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？
この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食事の とり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を考えて 食べることができましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理について 知ることができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 