



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年

小平市立小平第十三小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギー もとなる食べ物	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	
3月	ごもくまぜずし ひなまつり	牛乳	ひなまつりじる ひしもちゼリー	七分つき米、 アルファ化米、さとう、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、豆腐、かまぼこ、 乾燥わかめ、昆布、 粉寒天、粉ゼラチン	干し椎茸、にんじん、だけのこ水煮、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、 糸みつば、クランベリージュース	583 kcal
4火	主ムチラーメン	牛乳	とりにくのかからあげ フルーツポンチ 6年1組のリクエスト給食	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、さとう、でんぶ、 ナタデココ	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉	にんにく、しょうが、にんじん、 白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、 レモン、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、 みかんゼリー	664 kcal
5水	ふっかつけいはん	牛乳	さいこうのバリバリサラダ ニューヨークチーズケーキ 6年2組のリクエスト給食	アルファ化米、さとう、 油、カッパリーニ、 コンスターチ、 コンフレック	ミルクコーヒー、鶏肉、 たまご、生クリーム、 クリームチーズ、 サワークリーム	干し椎茸、こまつな、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 冷凍ホールコーン、玉葱、レモン	594 kcal
6木	シナモントースト	牛乳	マカロニのクリームに コーンサラダ	パン、さとう、バター、 油、マカロニ、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム	セロリー、にんじん、玉葱、 生マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン	648 kcal
7金	わかめごはん さかなの日・さばの日	牛乳	さばのレモンしょうゆかけ ゆでやさしいいなかじる 6年1組バイキング給食	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 でんぶ、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、炊込みわかめ、 さば	しょうが、レモン、キャベツ、 冷凍ホールコーン、ほうれんそう、 ごぼう、にんじん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	639 kcal
10月	スパゲティ かくれんぼミートソース ミートソースの日	牛乳	だいこんのレモッドレッシングサラダ かにくいりりんごゼリー	スパゲッティ、油、さとう	牛乳、豚肉、粉チーズ、 粉寒天、粉ゼラチン	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、 セロリー、ダイストマト、だいこん、 トマトペースト、キャベツ、きゅうり、 レモン、りんごジュース、りんご	633 kcal
11火	せきはん 6年生をおくる会	牛乳	やきししゃも ゆずかあえ のっぺいじる	もち米、さとう、黒ごま、 油、こんにゃく、里いも、 でんぶ	牛乳、あずき(乾)、 ししゃも、乾燥わかめ、 豚肉、生揚げ	キャベツ、きゅうり、ゆず、だいこん、 にんじん、ごぼう、長ねぎ	615 kcal
12水	ふっかつカレーライス	牛乳	かいそうサラダ りんご	アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう	牛乳、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、レーズン、きゅうり、 キャベツ、りんご	613 kcal
13木	じゃこなめし	牛乳	いかフライ ゆでキャベツ ぐだくさんみそじる 6年2組バイキング給食	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、 いか、油揚げ、赤みそ、 白みそ	こまつな、キャベツ、だいこん、 にんじん、長ねぎ	585 kcal
14金	わかめうどん	牛乳	カリカリじゃこサラダ チョコチップケーキ ホワイトデー	生うどん、油、さとう、 バター、小麦粉、ココア、 チョコチップ	牛乳、豚肉、油揚げ、 乾燥わかめ、 ちりめんじゃこ、たまご	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、玉葱	692 kcal
17月	★リザーブセレクト給食★ まるごとアップルトースト(全員食べます) ぎゅうにゅう(全員の飲みます) ベジタブルシチュー(全員食べます) ひじきサラダ(全員食べます) デザート フローズンヨーグルト どうにゅうアイスクリーム みかんシャーベット りんごシャーベットのいずれか	牛乳		パン、バター、さとう、油、 じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、粉チーズ、 生クリーム、干ひじき、 プロセスヨーグルト、 豆乳、アイスクリーム	りんご、レモン、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう、冷凍ホールコーン、 みかんシャーベット、 りんごシャーベット	690 kcal
18火	ぼたもち おひが	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる	七分つき米、もち米、 さとう、黒ごま、白ごま、 油、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、きな粉、あずき(乾)、 豚肉、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ	638 kcal
19水	たいめし 6年生卒業お祝いメニュー	牛乳	たまごやき ひじきのいそに さつまじる	七分つき米、さつまいも、 アルファ化米、白ごま、 さとう、油、こんにゃく	牛乳、昆布、まだい、 たまご、大豆、干ひじき、 さつま揚げ、油揚げ、 鶏肉、赤みそ、白みそ	クリームコーン、万能ねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ	650 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、みなさんが喜ぶ献立を考えます			

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

☆今月は「6年生のリクエスト給食」(太字下線の献立・桜マーク)がたくさん登場します！7日と13日は卒業をお祝いして「バイキング給食」を実施します。お楽しみに！！

☆ 3日(月)「五目まぜずし」「ひな祭り汁」「ひしもちゼリー」…3月3日「ひな祭り」の行事食です。「ひしもちゼリー」は緑、白、ピンクの三色ゼリーです。

☆ 4日(火)「6年1組リクエスト給食」…「ラーメン」「からあげ」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました！

☆ 5日(水)「6年2組リクエスト給食」…「ミルクコーヒー」「鶏飯」「チーズケーキ」をリクエストしてくれました！「食品ロス削減給食」として「復活鶏飯」を作ります。

「最高のバリバリサラダ」は小林先生の思い出のメニューから派生したもので、こどもたちのアンケートでNo.1だったパスタを使って作ります。新メニューです！

☆ 7日(金)「さばのレモン醤油かけ」…3月7日は「魚の日」、3月8日は「さばの日」です。魚の摂取量は減少傾向にあります。しっかり食べましょう！

☆ 10日(月)「食品ロス削減給食」…3月10日は「ミートソースの日」です。野菜の皮や芯がかくれんぼしたミートソースを作ります。

☆ 11日(火)「赤飯」…「6年生を送る会」が行われます。これに合わせて、お祝いにお赤飯を作ります。もち米100%を蒸して作ります。

☆ 12日(水)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊き、「カレーライス」を作ります。

☆ 14日(金)「チョコチップケーキ」…給食室からホワイトデーのプレゼントです。

☆ 17日(月)「リザーブセレクト給食」…今回はデザート4種類の中から好きな物を選びます。

「食品ロス削減給食」…りんごの皮をまるごと使って、「まるごとアップルトースト」を作ります。

☆ 18日(火)「ぼたもち」…お彼岸に合わせて「ぼたもち」を作ります。きな粉とごまの二種類で、中にあんこが入っています。

☆ 19日(水)「鯛めし」…6年生の卒業をお祝いして「鯛めし」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！

