



3月の給食こんだて表



令和6年度

小平市立小平第十四小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
3	月	ちらし寿司 ひな祭り		すまし汁 ひな祭りフルーツ白玉	牛乳,焼き竹輪,油揚げ,たまご,豆腐,かまぼこ,絹ごし豆腐	七分つき米,三温糖,なたね油,白玉粉,いちごジャム,上白糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,かんぴょう,さやいんげん,だいこん,うど,えのきたけ,ねぎ,なばな,黄桃缶,パイナップル缶,りんご缶	601 22.8
4	火	カレーとベーコンのグーマッチピザ 4の1		チンゲン菜とわかめのスープ ごまドレサラダ	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,鶏もも肉,冷凍カット生わかめ,豆腐	食パン,なたね油,緑豆はるさめ,かたくり粉,三温糖,白いりごま,白ねりごま	玉葱,ほんしめじ,青ピーマン,こまつな,にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ,キャベツ,もやし,冷凍ホールコーン,ほうれんそう	561 26.5
5	水	ご飯		ぶりの照り焼き のらぼう菜のおかかあえ キムチ豚汁	牛乳,ぶり,おかか削り,豚こま肉,豆腐,赤みそ	七分つき米,三温糖,なたね油,しらだき,さといも	しょうが,もやし,キャベツ,のらぼうな(かきな),にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,ねぎ,白菜キムチ	579 28.6
6	木	しょうゆラーメン 2の2リクエスト		ツナとキャベツのサラダ 大学芋	牛乳,豚もも肉,なると,冷凍カット生わかめ,ツナ	むし中華めん,なたね油,ごま油,三温糖,さつまいも,なたね油,黒いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮(レトルト),もやし,こまつな,だいこん,キャベツ,玉葱	628 23.7
7	金	いかピラフ		マカロニのクリーム煮 のらぼう菜のごまネーズサラダ	ショア プレーン,いか,鶏もも肉,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	精白米,なたね油,有塩バター,小麦粉,マカロニ,三温糖,白ねりごま,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,にんじん,ほんしめじ,冷凍ホールコーン,冷凍グリーンピース,生マッシュルーム,パセリ,のらぼうな(かきな),キャベツ,もやし	626 22.9
10	月	ご飯		ししゃものカレー焼き からしあえ 豆腐の中華煮	牛乳,ししゃも,豆腐,豚こま肉,うずら卵水煮	七分つき米,なたね油,かたくり粉,ごま油	ほうれんそう,だいこん,にんじん,もやし,にんにく,しょうが,玉葱,はくさい,干し椎茸,チンゲンツァイ	595 29.8
11	火	きなこ揚げパン		トマトシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳,きなこ,鶏もも肉,ひよこまめ	コッペパン,なたね油,上白糖,なたね油,じゃがいも,有塩バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,生マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	599 20.6
12	水	キムチチャーハン		ジャンボ餃子 もやしのナムル 果物(はるか)	牛乳,豚こま肉,豚ひき肉	精白米,なたね油,白いりごま,ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,小麦粉,三温糖	玉葱,にんじん,白菜キムチ,たけのこ水煮(レトルト),ほんしめじ,キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,こまつな,はるか	622 22.1
13	木	ご飯		タンドリーサバ ドレッシングサラダ コーンと卵のスープ	牛乳,さば,ヨーグルト(全脂無糖),鶏もも肉,たまご	七分つき米,なたね油,三温糖,かたくり粉	玉葱,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,ブロッコリー,にんじん,えのきたけ,クリームコーン,冷凍ホールコーン,こまつな	606 28.0
14	金	大豆入りスパゲッティミートソース		ツナとうどのサラダ 抹茶チーズケーキ	牛乳,豚ひき肉,大豆,ツナレトルト,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,なたね油,三温糖,小麦粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,生マッシュルーム,ホールトマト缶,パセリ,キャベツ,だいこん,こまつな,うど,レモン	684 26.8
17	月	てっちゃんの海鮮ピザ 4の2		豆乳チャウダー のらぼう菜のオニオンサラダ	牛乳,いか,むきえび,ツナ,ピザ用チーズ,鶏もも肉,豆乳	食パン,なたね油,さつまいも,コーンスターチ,三温糖	玉葱,青ピーマン,こまつな,にんにく,にんじん,生マッシュルーム,ブロッコリー,キャベツ,もやし,のらぼうな(かきな),冷凍ホールコーン	574 26.5
18	火	ご飯		※リザーブおかず(鶏肉or魚) 野菜の甘酢あえ さつまい	牛乳,鶏もも肉,たら,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,かたくり粉,小麦粉,なたね油,なたね油,ノンエッグマヨネーズ,三温糖,さつまいも	しょうが,玉葱,冷凍ホールコーン,パセリ,だいこん,もやし,のらぼうな(かきな),にんじん,ごぼう,ねぎ	600 23.0
19	水	わかめごはん		たまごの干草焼き 呉汁 果物(でこぼん)	牛乳,たきこみわかめ,たまご,鶏ひき肉,芽ひじき,大豆,油揚げ,白みそ	精白米,白いりごま,なたね油,三温糖,じゃがいも	にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,こまつな,デコボン	633 27.4
21	金	カレーライス		フレンチサラダ りんごゼリー 6年特別メニュー	牛乳,鶏もも肉,粉寒天	七分つき米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,はくさい,キャベツ,きゅうり,りんご(レトルトジュレ),りんご缶	653 16.8

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に日本食品標準成分表八訂で算出しています。

※ 3/18(火)はリザーブ給食です。鶏肉の唐揚げか、魚のマヨコーン焼きのどちらかを事前を選んで予約します。



4年生が外国語活動でオリジナルピザを考えてくれました



3/4(火)4の1代表『カレーとベーコンのグーマッチピザ』

3/17(月)4の2代表『てっちゃんの海鮮ピザ』

きゅうしょくだよい

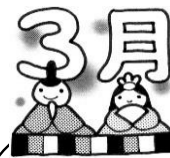
令和7年2月28日
小平市立小平第十四小学校

まだまだ寒い日もありますが、花のつぼみがほころび始め春の訪れを感じます。3月の行事にはひな祭りがあります。今月の給食は、ひな祭りの行事食はもちろん、春が旬の食材をふんだんに使っています。小平産の野菜もあります。ぜひ、食べ物でも春を感じてください。

3月の給食もくひょう

給食について反省しよう

いよいよ今年度の給食は残り1か月となりました。1年間の給食はどうでしたか？給食のきまりを守ることはできましたか？給食当番の仕事はきちんとできましたか？自分の給食の食べ方についても振り返ってみましょう。



の行事食

3日(月) ひな祭りこんだて

3月3日はひな祭りです。女の子の成長と幸せを願い、祝う行事で「桃の節句」ともいいます。「桃は邪気をはらう力がある」と考えられていました。給食では、ちらし寿司と花のかまぼこ入りのすまし汁、ひし餅と同じ三色の白玉団子を作って祝います。

18日(火) リザーブおかず

給食委員会でリザーブ給食の種類を決めました。今回は主菜「おもなおかず」のリザーブです。鶏肉の唐揚げか魚のマヨコーン焼きのうち、どちらか好きな方を選び事前に予約します。

21日(金) 6年生特別メニュー

卒業のお祝いに6年生に特別なメニューを出します。カレーライスにトッピングできる料理が出る予定です。当日をお楽しみに！

ぱくぱく クイズ

6日(木) 2年2組

「しょうゆラーメン」

1月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった2年2組からのリクエストです。麺料理の中からしょうゆラーメンをリクエストしてくれました。ラーメンは給食の中でもとても人気のあるメニューです。

4年生 ～外国語活動～

『Original Pizza』

4年生が外国語活動でオリジナルピザを考えてくれました。各クラスから一つずつ代表のピザを3月の給食に取り入れました。

4年1組

「カレーとベーコンの

ゲーマッチピザ」



給食でカレーの日は残りが少ないと思う。

「てっちゃんno海鮮ピザ」



海鮮のおいしいところが好き。

6年生 リクエスト献立

献立表の王冠マークは、6年生からのリクエストメニューです。

給食委員会の児童がクラスでアンケートをとり1位から10位まで決めました。ベストテンに入ったメニューを紹介します。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1位 きなこ揚げパン (3/11) | 6位 しょうゆラーメン (1/28) |
| 2位 みそラーメン (2/7) | 7位 かきたまうどん (2/21) |
| 3位 フルーツポンチ (2/22) | 8位 カレーライス (3/21) |
| 4位 ココア揚げパン (2/4) | 9位 チョコマフィン (2/13) |
| 5位 抹茶チーズケーキ (3/14) | 10位 ジャンボ餃子 (3/12) |



3月の小平産

こまつな・うど
さといも・菜花
ねぎ・のらぼう菜
にんじん・さつまいも
キャベツ・トマト
白菜キムチ

