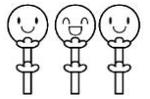


# 3月の給食こんだて表



令和7年度

小平市立小平第十四小学校

	しゅしょく	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 塩分相当量
				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)	
2月	中華丼		ツナとうどのサラダ 大豆入りスパイシーポテト	牛乳,いか,むきえび,豚こま肉,うすら卵水蒸,ツナ,大豆	七分つき米,なたね油,でんぷん,ごま油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ水蒸,はくさい,生しいたけ,チンゲンツァイ,キャベツ,かぶ,こまつな,うど	681 30.1 2.6
3火	ちらし寿司		すまし汁 ひな祭りフルーツ白玉 <b>ひな祭り</b>	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,たけのこ水蒸,かんぴょう,さやいんげん,かぶ,うど,えのきだけ,ねぎ,なばな,黄桃缶,パイナップル缶,りんご缶	605 22.8 2.8
4水	ココア揚げパン		ワンタンスープ ポテトサラダ	牛乳,豚ひき肉,豚こま肉,なると	ココアパン,上白糖,ワンタン皮,ごま油,じゃがいも,なたね油,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	しょうが,にんじん,もやし,生しいたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	552 19.2 2.2
5木	ご飯		いかのねぎみそだれ 切り干し大根の炒り煮 鶏ごぼう汁	牛乳,いか,赤みそ,油揚げ,鶏もも肉,白みそ	七分つき米,ごま油,なたね油,三温糖,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,切り干し大根,さやいんげん,ごぼう,かぶ,こまつな	575 26.6 2.3
6金	大豆入りスパゲッティミートソース		フレンチサラダ スイートポテト	牛乳,豚ひき肉,大豆,生クリーム	スパゲッティ,なたね油,三温糖,さつまいも,バター	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,生マッシュルーム,ホールトマト缶,冷凍ホールコーン,はくさい,キャベツ,ブロッコリー	698 23.5 2
9月	キムチチャーハン		ししゃもの南蛮漬け コーンと卵のスープ	牛乳,豚こま肉,ししゃも,鶏もも肉,たまご	七分つき米,なたね油,三温糖,でんぷん	玉葱,にんじん,白菜キムチ,たけのこ水蒸,ほんしめじ,ねぎ,えのきだけ,冷凍クリームコーン,冷凍ホールコーン,こまつな	569 28.7 3.2
10火	ミルクパン		ホワイトシチュー 豆入りカリカリサラダ <b>6の1バイキング給食</b>	牛乳,鶏もも肉,生クリーム,大豆	ミルクパン,なたね油,じゃがいも,薄力粉,バター,ごま油,三温糖,ワンタン皮,でんぷん	玉葱,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,もやし,きゅうり	581 22.9 2.4
11水	ご飯		さばの塩麹焼き のらぼう菜のおひたし さつまい	牛乳,さば,豆腐,赤みそ,白みそ	七分つき米,三温糖,なたね油,さつまいも	もやし,かぶ,キャベツ,のらぼう菜,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	570 24.5 2
12木	みそラーメン		かわりサモサ わかめサラダ	牛乳,豚もも肉,赤みそ,ツナ,チーズ,冷凍カット生わかめ	中華めん,なたね油,三温糖,餃子の皮,じゃがいも,薄力粉	にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,たけのこ水蒸,もやし,いら,冷凍ホールコーン,パセリ,きゅうり,キャベツ,だいこん	589 25.6 3.3
13金	いかピラフ		キャベツのキッシュ 豆乳チャウダー 果物 (はるか)	牛乳,いか,鶏もも肉,ツナ,たまご,生クリーム,ピザ用チーズ,豆乳	七分つき米,なたね油,じゃがいも,コーンスターチ	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,キャベツ,にんにく,生マッシュルーム,ブロッコリー,はるか	625 27.2 2.7
16月	マーガリンパン		シーフードカレーシチュー カリカリ油揚げのサラダ <b>6の2バイキング給食</b>	牛乳,むきえび,いか,鶏もも肉,油揚げ	マーガリンパン,なたね油,じゃがいも,薄力粉,バター,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,さやいんげん,キャベツ,もやし,きゅうり	589 25.8 3
17火	盛岡じゃじゃ麺 <b>6の2リクエスト</b>		ゆばと小松菜の煮浸し がんづき (雁月)	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,ハチみそ,干しゆば,豆乳	うどん,ごま油,三温糖,でんぷん,薄力粉,黒砂糖,黒いりごま	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ,はくさい,こまつな	575 25.7 2.8
18水	麻婆豆腐丼	リザーブ	ナムル くだもの (いちご)	発酵乳,牛乳,豆腐,大豆,豚ひき肉,赤みそ	七分つき米,なたね油,三温糖,でんぷん,ごま油,白いりごま	みかんジュース,しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水蒸,干し椎茸,にんじん,いら,もやし,こまつな,いちご	545 20.1 1.7
19木	ご飯		ひじきふりかけ ホキとコーンの揚げ煮 からしあえ	牛乳,芽ひじき,ちりめんじゃこ,ホキ	七分つき米,白いりごま,でんぷん,薄力粉,じゃがいも,なたね油,三温糖	ゆかり粉,にんじん,冷凍ホールコーン,さやいんげん,にんにく,しょうが,ねぎ,ほうれんそう,かぶ,もやし	584 20.7 1.6
23月	チキンカレーライス		ビーンズサラダ みかんゼリー	牛乳,鶏もも肉,青大豆,粉寒天	七分つき米,なたね油,じゃがいも,薄力粉,はちみつ,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,みかんジュース,みかん缶	713 21.7 1.9

(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 (水) はリザーブ飲み物です。みかんジュース・ジョアマスカット味・ミルメークいちご味のどれかを選んで予約します。

# きゅうしょくだより

令和8年2月27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。



## の行事食

### 3日(火) 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(水) リザーブ飲み物

給食委員会でリザーブ給食の種類を決めました。今回は飲み物のリザーブです。みかんジュース・ジョアマスカット味・ミルメークいちご味のうち、どれか好きな方を選び事前に予約します。

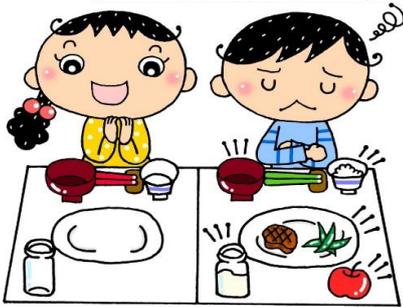
### 23日(月) 給食最終日

令和7年度最後の給食です。食物アレルギーがある児童も全員食べられるチキンカレーライスを作ります。カレーライスは1年生から6年生までとても人気がある料理です。今年度最後の給食を味わって食べてください。

## 3月の給食もくひょう

### 給食について反省しよう

にがてなたべもの  
いくつたべられるようになったかな?



## ぱくぱくクイズ

### 17日(火) 6年2組「盛岡じゃじゃ麺」

1月の「ぱくぱくクイズ」で1位になった6年2組からのリクエストです。今回は今までに食べた給食から一つリクエストできる給食リクエスト券です。クラスで話し合い、盛岡じゃじゃ麺をリクエストしてくれました。

## ～6年生卒業おめでとう～ 『バイキング給食』

ランチルームで6年生のバイキング給食を実施します。バイキングといっても好きなものを好きなだけ食べるのではなく、主食・主菜・副菜のバランスを考えて料理を選びます。

3/10(火) 6年1組  
3/16(月) 6年2組



## 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決めました。

1組

- 1位 ココア揚げパン
- 2位 抹茶チーズケーキ
- 3位 みそラーメン
- 4位 フルーツポンチ

2組

- 1位 ココア揚げパン
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 しょうゆラーメン
- 4位 ジョア・抹茶チーズケーキ
- 5位 カリカリサラダ



## 3月の小平産

小松菜・ほうれん草  
うど・菜花・しいたけ  
ねぎ・のらぼう菜  
にんじん・さつまいも  
キャベツ・ブロッコリー  
かぶ・白菜キムチ

