



令和7年度

3月のこんだて



小平市立小平第四小学校

日曜	飲み場	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体を つくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだてメモ
2月	MILK	ごもち 五目散らし寿司 はる 春のすまし汁 もも 桃のチーズタルト  (半量は3/3)	タルトクッキー クリームチーズ	しちぶつきまい さとう ★タルトクッキー (小麦・卵・乳)	★ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ ちろしあまほこ わかめ ★クリームチーズ	れんこん にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん えのき うど ねぎ こまつな もも(缶)	649 19.5 2.6	3/3の「ひなまつり」にちなみだ こんだてです。「ひなまつり」は、 「桃の節句」とも言い、女の子の 成長や幸せを願う行事です。
3火	MILK	わかめごはん☆ さかな たつた 魚の竜田あげ はくさい 白菜スープ きよみ 清見オレンジ☆		しちぶつきまい でんぶん あぶら	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ もうかざめ とりこ なると	しょうが にんじん はくさい えのき ねぎ ほうれんそう きよみオレンジ	581 23.4 2.2	6年1組、ならのみこげら6年生は バイキング給食を予定しています。 主食、主菜、デザートなどプラスに なす、飲み物が選べます!!
4水	MILK	ししあ 2色揚げパン☆ こめこ こんにやくサラダ☆ こめこ 米粉ワンタンスープ☆	ココアパン こめこパン	★ココアパン あぶら さとう ★こめこパン こめこツツのかわ	★ぎゅうにゅう ぶたにく なると	キャベツ にんじん きゅうり サラダこんにやく たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな	596 22.6 2.9	リクエスト給食アンケート。 主食の部 第3位の「あげパン」 が登場します!今回は、 ココアパン(茶色)と、米粉パン(白) の二色あげパンです!
5木	MILK	ドライカレー☆ キャロットドレッシングサラダ がまくんのクッキー☆	こむぎこ バター チョコチップ	しちぶつきまい あぶら さとう ★こむぎこ ★バター コーンフレーク ★チョコチップ	★ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく ツナ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ホウチキ ほしぶどう キャベツ だいこん きゅうり	684 22.2 2.1	「がまくんのクッキー」は、 リクエスト給食アンケート、 デザートの部 第3位の メニューです! 
6金	MILK	ソース焼きそば☆ こ 粉ふきいも フルーツポンチ☆ 	むしちゅうかめん	★むしちゅうかめん あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん・パイナップル・もも(缶)	584 19.2 3.0	給食の焼きそばは、めんの 重さの約1.5倍の野菜が入り ます。「フルーツポンチ」は、リクエスト 給食デザートの部 第1位の メニューです。
9月	MILK	バジルチキンライス ミネストローネ☆ こんさい 根菜チップス☆	マカロニ	しちぶつきまい あぶら さとう じゃがいも ★マカロニ さつまいも	★ぎゅうにゅう とりこ べーコン ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ホールトマト れんこん	649 21.2 1.9	リクエスト給食アンケート。 副菜の部 第3位の 「根菜チップス」が 登場します! 
10火	MILK	こめこ 米粉パン☆ とり 鶏のからあげ☆ ポテトとキャベツのサラダ わかめスープ	こめこパン	★こめこパン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノエッグ マネズ	★ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ わかめ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えのき ねぎ こまつな	560 28.1 2.8	6年2組は「バイキング」 給食を予定しています。 小学校での楽しい思い出の ひとつとなりますように☆
11水	MILK	なばな 菜花ごはん ししやものレモンから揚げ にくどうふ 肉豆腐 いちご☆	ごま	しちぶつきまい もちごめ ★ごま でんぶん あぶら さとう	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ ししやも ぶたにく どうふ	にんじん なばな レモン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな いちご	623 29.3 1.9	季節の野菜「菜花」(小平産) を混ぜたごはんです。 菜花には、βカロテンやビタミンC、 カルシウム、鉄分がたくさん 含まれています。
12木	MILK	ゆかりごはん☆ さば 鱈のねぎ塩焼き じゃがいもの甘辛煮 うどのかき玉汁☆	ごま たまご	しちぶつきまい ★ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう さば かまぼこ ★たまご	ゆかり しょうが にんにく ねぎ にんじん うど えのき ほうれんそう	608 27.4 2.7	人気メニューのひとつ、 「かき玉汁」に、小平産の うども入ります! 
13金	MILK	なばな 菜花とベーコンの和風スパゲッティ かいそう 海藻サラダ☆ まっちゃんのみ 抹茶風味のチーズケーキ☆ 	スパゲッティ クリームチーズ バター 牛乳 こむぎこ	★スパゲッティ あぶら さとう ★バター ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく かいそうミックス ツナ ★クリームチーズ	にんにく たまねぎ にんじん なばな しめじ えのき キャベツ きゅうり	667 24.5 2.7	「まっちゃん風味のチーズケーキ」 は、リクエスト給食アンケート デザートの部 1位のメニュー です! (フルーツと同等一位)

3月は、6年生のリクエストメニューが
24品入っています!(☆マーク)



日曜	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギー もとなる食品 (黄)	おもに体をつくる もとなる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
16月	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁☆ ルルとららのダイヤモンドゼリー☆		しちぶつきまい あぶら さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ こなかんでん	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えのき こまつな レモン	614 24.6 2.5	「ルルとららのダイヤモンドゼリー」 は、サイダー味のゼリーで、 6年生からのリクエスト です。
17火	キムチチャーハン☆ さかなこうみ 魚の香味揚げ ちゅうかふう 中華風コーンスープ(卵入り) せとか	たまご	しちぶつきまい あぶら でんぶ	★ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とりにく とうふ ★たまご	にんにく しょうが ねぎ はくさい にら たまねぎ にんじん クラムコ ホールコーン ほうれんそう せとか	684 30.9 3.0	キムチチャーハンに使うキムチ は、小平産の白菜を使って 作られたものを使います。 辛すぎず、食べやすいです。
18水	ハヤシライス☆ あおだいず れんこん 青大豆と蓮根のシャキシャキあえ いちご☆	こむぎこ 生クリーム デミグラスソース	しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★バター ★デミグラスソース こめ さとう	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なまクリーム あおだいず みそ	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 ホールコーン きゅうり いちご	608 21.5 2.1	「ハヤシライス」は四小でも とても人気のメニューです。 ルウは、「小麦粉、バター、油」を 使って、給食室で作ります。
19木	ひがん 彼岸うどん ぼたもち のらぼう菜のおひたし	うどん	★うどん もちごめ しちぶつきまい さとう	★ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ あぶらあげ あずき	にんじん しめじ ほししいたけ ねぎ こまつな はくさい もやし のらぼう菜	590 23.9 2.5	3/7は彼岸の入り、3/10は 春分の日です。春のお彼岸には 「ぼたもち」を食べる風習が あります。あんこから手作りして ぼたもちを作ります。
23月	あかまい 赤米ごはん クリスピーチキン☆ こんにやくの酢の物 お祝いすまし汁 セレクトアイス☆ A フローズンヨーグルト B みかんシャーベット	こむぎこ	しちぶつきまい あかまい ★こむぎこ こめ コーンフレーク あぶら さとう	とりにく わかめ とうふ ちらしなると ちらしまぼこ ★70-ズンヨーグルト	しろぶどう&ほうれん そうジュース にんにく キャベツ もやし きゅうり サラダこんにやく にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな みかんシャーベット	636 21.4 2.8	今年度最後の給食には、 6年生のリクエスト給食アケ ト主菜の部で1位になった。 「クリスピーチキン」が 出ます。デザートには「セレクトアイス」も あります。今年度もふり返りながら みなさんで、おいしい給食を いただきます。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。
 ※★マークは、6年生に聞いた「リクエスト給食アンケート」で、名前があがったメニューです。

3/23(月)セレクトアイスは…
 A. フローズンヨーグルト
 B. みかんシャーベット

どちらがみんなを
事前に
選びます。

じば やさい こだいさん
 3月の地場野菜(小平産)

「めでたい」にちなんで…
 「たい」の、ことわざいろいろ!

「たい」にまつわる、
いろいろなことわざが
あるよ。
知っているかな?

たいの尾より、いわしの頭
 大きい頭で、そのしりにつく従
 うよりも、小さい頭でもその後
 備となるほうがよいということ。

くさってもたい
 茶室にすくわれた産物もつもの
 は、蒸かなくてもそれなりの旨味
 があること。

えびでたいを釣る
 夢しものきもとに、むすかの
 努力によって、大きな新巻を
 釣ること。

1・2・3・4・5年生のみなさんへ

今年度の給食は、191回ありました。
 この1年間をふりかえ、てみると、どうでしょう?

① にかてなもの、1つでもたべられるようになった。
 ② のこさず、たべられるようになった。
 ③ かがりや、とうぼんのじとがし、かりとできた。
 など、できるようになったことを
 1つでも見つけてみましょう。
 そして、新しい学年になったら、どんなことが
 できるようになりたいか、考えてみてください。

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。
 四小で食べる給食も、
 あと15回となりました。
 下級生にやさしく、たのしい6年生。
 いつもすてきな笑顔であいさつしてくれました。
 「食べることは、生きていく」上での基本であり、
 「健康な心と体」を作ってくれるものです。
 中学校でも、しかりと食べて、心身ともに
 たくましく成長していきなさい。

食を大切に

たんだんと
あたたかくなってきました。