



# 3がつのこんだて

☆印の付いている料理は  
6年生のリクエストです！

令和7年3月  
小平市立小平第五小学校  
校長 松本 雅史

| 日   | こんだて                                                             | の<br>み<br>もの | おもなざいりょう                                                          |                                              |                                                                                                | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|     |                                                                  |              | エネルギーのもとになる                                                       | からだ<br>体をつくるもとになる                            | からだ ちょうし<br>体の調子を整えるもとになる                                                                      |                    |
| 3月  | ごもくまぜずし<br>すましじる<br>いちごのこめこケーキ<br><div>ひなまつり<br/>こんだて</div>      | 牛乳           | しちぶつきまい,さんおんとう,<br>こんにやく,こめこ,じょうはくと<br>う,あぶら,いちごジャム               | ぎゅうにゅう,こうやどうふ,<br>かまぼこ,わかめ,とうふ,た<br>まご,とうにゅう | ほししいたけ,にんじん,だいこん,<br>のらぼうな,ねぎ<br>                                                              | 613 kcal<br>19.3 g |
| 4火  | ココアあげパン☆<br>ボルシチ<br>きよみオレンジ<br>                                  | 牛乳           | コッペパン,あぶら,さんおんとう,<br>じゃがいも                                        | ぎゅうにゅう,ぶたにく,なま<br>クリーム                       | にんにく,セロリ,にんじん,かぶ,た<br>まねぎ,トマト,トマトピューレ,きよ<br>みオレンジ                                              | 548 kcal<br>19.6 g |
| 5水  | マーボー豆腐どん<br>だいこんのかわりづけ<br>いちご<br>                                | 牛乳           | しちぶつきまい,おおむぎ,あ<br>ぶら,さんおんとう,かたくりこ,<br>ごまあぶら,ごま                    | ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたひ<br>きにく,だいず,みそ                 | しょうが,にんにく,ほししいたけ,に<br>んじん,ねぎ,たまねぎ,にら,だいこ<br>ん,だいこんのは,いちご                                       | 603 kcal<br>24.4 g |
| 6木  | チキンカレーライス☆<br>わかめサラダ<br>しろぶどう&ほうれんそうジュース☆<br>                    | ジュース         | しちぶつきまい,おおむぎ,じゃ<br>がいも,あぶら,こめこ,さんお<br>んとう                         | とりにく,わかめ                                     | ジュース,にんにく,しょうが,セロ<br>リ,たまねぎ,にんじん,トマト,キャ<br>ベツ,もやし,ホールコーン                                       | 534 kcal<br>12.7 g |
| 7金  | しおやきそば☆<br>ふかしいも<br>やさいのナムル                                      | 牛乳           | ちゅうかめん,あぶら,さつま<br>いも,ごまあぶら                                        | ぎゅうにゅう,ぶたにく                                  | にんじん,たまねぎ,もやし,キャベ<br>ツ,しめじ,にら,だいこんのは,だい<br>こん,にんにく                                             | 568 kcal<br>18.5 g |
| 10月 | さくらトースト<br>うずらたまごとやさいのスープに☆<br>だいこんサラダ<br>                       | 牛乳           | しよくパン,ソフトタイプマーガ<br>リン,いちごジャム,グラニュー<br>とう,あぶら,じゃがいも,さん<br>おんとう     | ぎゅうにゅう,とりにく,うずら<br>たまご                       | たまねぎ,にんじん,キャベツ,だい<br>こん,きゅうり                                                                   | 565 kcal<br>22.5 g |
| 11火 | わかめごはん☆<br>やきししゃも<br>にくどうふ<br>はるか                                | 牛乳           | しちぶつきまい,こんにやく,あ<br>ぶら,さんおんとう                                      | ぎゅうにゅう,たきこみわか<br>め,ししゃも,ぶたにく,とうふ             | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ね<br>ぎ,しょうが,はるか                                                                | 559 kcal<br>24.9 g |
| 12水 | ビビンバ☆<br>とりにくとやさいのフォー☆<br>ミックスフルーツ<br>                           | 牛乳           | しちぶつきまい,おおむぎ,あ<br>ぶら,ごまあぶら,さんおんとう,<br>こめこめん                       | ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,<br>とりにく,あげボール,かんて<br>んかん     | ほししいたけ,ほうれんそう,にんじ<br>ん,きりぼしだいこん,だいこん,に<br>んにく,セロリ,たまねぎ,もやし,に<br>ら,ねぎ,レモン,みかんかん,りんご<br>かん,パインかん | 599 kcal<br>21.0 g |
| 13木 | ジャージャーめん☆<br>さつまいものあめがらめ<br>                                     | 牛乳           | ちゃんぽんめん,あぶら,ごま<br>あぶら,さんおんとう,かたくり<br>こ,さつまいも                      | ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,<br>だいず,みそ                     | きゅうり,もやし,にんにく,しょうが,<br>ねぎ,たまねぎ,にんじん,ほししい<br>たけ,ホールコーン                                          | 571 kcal<br>21.2 g |
| 14金 | ごはん<br>エコふりかけ☆<br>さばのみそやき<br>かきたまじる                              | 牛乳           | しちぶつきまい,さんおんとう,<br>かたくりこ                                          | ぎゅうにゅう,さばぶし,さ<br>ば,みそ,とりにく,わかめ,と<br>うふ,たまご   | しょうが,たまねぎ,にんじん                                                                                 | 556 kcal<br>27.0 g |
| 17月 | スタミナどん<br>みそかんぷら<br>デコポン<br>                                     | 牛乳           | しちぶつきまい,おおむぎ,あ<br>ぶら,しらたき,さんおんとう,<br>かたくりこ,じゃがいも                  | ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ                               | しょうが,にんにく,たまねぎ,もや<br>し,にんじん,ほししいたけ,こまつ<br>な,デコポン                                               | 606 kcal<br>19.9 g |
| 18火 | スパゲッティ・カルボナーラ☆<br>たまねぎドレッシングサラダ☆<br>キャロットケーキ                     | 牛乳           | スパゲッティ,オリーブあぶら,<br>こめこ,バター,サラダこんにゃ<br>く,あぶら,さんおんとう,ホット<br>ケーキミックス | ぎゅうにゅう,ベーコン,こな<br>チーズ,なまクリーム,わか<br>め,とうにゅう   | にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじ<br>ん,エリンギ,キャベツ,だいこん                                                          | 636 kcal<br>21.5 g |
| 19水 | ごはん<br>ぶりとじゃがいものあまからあげ<br>まるごとわかめのみそしる<br>                       | 牛乳           | しちぶつきまい,こめこ,じゃが<br>いも,あぶら,さんおんとう                                  | ぎゅうにゅう,ぶり,めかぶわ<br>かめ,わかめ,くきわかめ,と<br>うふ,みそ    | しょうが,にんにく,にんじん,だいこ<br>ん,だいこんのは                                                                 | 588 kcal<br>24.5 g |
| 21金 | ドライカレー<br>フレンチドレッシングサラダ<br>みかんシャーベット<br><div>今年度<br/>最後の給食</div> | 牛乳           | しちぶつきまい,おおむぎ,あ<br>ぶら,じゃがいも,さんおんとう                                 | ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,<br>とりひきにく,だいず                 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ<br>ん,ピーマン,トマト,トマトかんづ<br>め,レーズン,キャベツ,きゅうり,み<br>かんシャーベット                      | 682 kcal<br>23.9 g |

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



いよいよ今の学年で過ごす最後の月です。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、1年間をふり返ってみましょう。できるようになったこと、もう少しかんばりたいことがきっとあると思います。クラスの先生や友だちとの時間を大切に、給食の時間を過ごしましょう。

## 3/3 ひな祭り



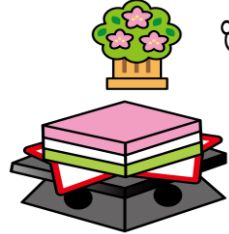
女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひなまつり」は、日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして、邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもちはまぐりのお吸い物、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ひなあられ



ちらしずし



ひしもち

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

3日の給食では、五目まぜずし、すまし汁、いちごの米粉ケーキを作ります。

## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに、○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

☐

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

☐

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

☐

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

☐

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

☐

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

☐

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？

☐

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

☐

この1年間の給食時間は、いかがでしたか？ できたところは、これからもぜひ続けていきましょう。

### 今月の小平産食材

のらぼう菜 トマト 小松菜 キャベツ さつまいも ほうれんそう 長ねぎ 大根



### 保護者の皆様へ

今年度も一年間、学校給食へのご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。また、給食当番の白衣のお洗濯、修繕など、ご協力ありがとうございました。今年度も残りわずかとなりましたが、今後も安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

