



## 3月 予定献立表



令和7年3月  
小平市立小平第七小学校  
校長 神子 知浩

日曜	献立名			材料名			エネルギー(kcal) (八訂により算出)
	主食	おかずなど	飲物	おもに血や肉になる食品	おもに働く力になる食品	おもに体の調子を整える食品	
3月	ひなまつりの献立です ひなまつり寿司	菜の花といかの和え物 うどのはまし汁 桃のチーズタルト	牛乳	牛乳,油揚げ,たまご,いか,豆腐,かまぼこ,クリームチーズ	七分つき米,白砂糖,油,タルトクッキー,あんずジャム	干ししいたけ,にんじん,れんこん,かんぴょう,絹さや,はくさい,もやしなばな,ホールコーン,長ねぎ,うど,こまつな,黄桃缶	603kcal
4火	ごはん	四川豆腐 ししゃもの南蛮づけ 中華サラダ	牛乳	牛乳,豆腐,豚肉,いか,ししゃも	七分つき米,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲンツツイ,にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	639kcal
5水	2色揚げパン (抹茶きなこ、ココアパン)	わかめサラダ スープ煮 くだもの	牛乳	牛乳,うぐいすきな粉,きな粉,わかめ,豚肉,うずら卵	コッペパン,白砂糖,ココアパン,油,三温糖,白ごま,ねりごま,じゃがいも	きゅうり,もやし,だいこん,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな,清見オレンジ	607kcal
6木	にんじんごはん	魚の照り焼き 和風マセドアンサラダ さつま汁	牛乳	牛乳,もうかさめ,大豆,かつおぶし,油揚げ,赤みそ,白みそ	七分つき米,油,白ごま,三温糖,じゃがいも,さつまいも	にんじん,しょうが,きゅうり,ごぼう,だいこん,えのき,たけ,長ねぎ,こまつな	604kcal
7金	給食委員会で考えた 「昔の給食献立」です  ソフト麺の ミートソース	ごぼうのから揚げ みかんシャーベット	牛乳	牛乳,豚ひき肉,大豆,粉チーズ	ソフト麺,油,三温糖,バター,小麦粉,かたくり粉,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,トマト缶,グリンピース,ごぼう,みかんシャーベット	614kcal
10月	さつまいもごはん	エコメンチカツ ゆでキャベツ 根菜汁	牛乳	牛乳,豚ひき肉,豆腐,たまご,油揚げ	七分つき米,さつまいも,むらさきさつまいも,白ごま,油,パン粉,小麦粉,こんにゃく,じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,キャベツ,もやし,にんじん,みずな,ごぼう,だいこん,ほんしめじ,長ねぎ	634kcal
11火	※ 災害対応の献立です 災害用五目ごはん エコふりかけ	乾パン いのちのみそ汁	ミルクコーヒー	ミルクコーヒー,わかめ,高野豆腐,白みそ,赤みそ	五目ご飯(アルファ米),三温糖,白ごま,焼きふ,ねりごま,乾パン	長ねぎ	601kcal
12水	わかめうどん	大根と鶏のサラダ 手作り肉まん	牛乳	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,鶏肉,豚ひき肉	うどん,油,三温糖,ごま油,かたくり粉,小麦粉,白砂糖	しょうが,にんじん,えのき,たけ,長ねぎ,こまつな,だいこん,みずな,ホールコーン,たけのこ,干ししいたけ	604kcal
13木	6年生は、バイキング給食です ごはん	肉じゃが炒め煮 いかの照り焼き ツナのごま酢和え	牛乳	牛乳,豚肉,大豆,高野豆腐,いか,いか,くきわかめ,ツナ	七分つき米,じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,しょうが,もやし,きゅうり	607kcal
14金	ホワイトナーの献立です パエリア	コーンポテト たまごスープ チョコクッキー	牛乳	牛乳,いか,鶏肉,ベーコン,たまご	七分つき米,オリーブ油,バター,じゃがいも,油,かたくり粉,白砂糖,小麦粉,チョコレート	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,ホールコーン,いんげん,えのき,たけ,パセリ	595kcal
17月	中華おこわ	魚の香味焼き パンサンスー 白菜スープ リザーフ ミルメーカー	牛乳	牛乳,さわら,豚肉,豆腐,わかめ	ミルメーカー(ココア味,キャラメル味),もち米,七分つき米,ごま油,三温糖,はるさめ,油,白ごま	干ししいたけ,たけのこ,にんじん,長ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,もやし,玉ねぎ,はくさい,こまつな	589kcal
18火	給食委員が考えた、 「新しい給食献立」です  七小ピザトースト	ポテトサラダ 豆乳クリームスープ くだもの	牛乳	牛乳,ツナ,チーズ,鶏肉,調理用牛乳,豆乳	食パン,油,三温糖,じゃがいも,白砂糖,小麦粉,バター	ピーマン,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,セロリー,かぶ,こまつな,清見オレンジ	596kcal
19水	お彼岸の献立です ジャージャー麺	チンゲン菜のナムル ぼたもち	牛乳	牛乳,大豆,豚ひき肉,赤みそ,ハ丁みそ,コチジャン,きな粉,あずき	中華めん,油,ごま油,かたくり粉,三温糖,白ごま,七分つき米,もち米	もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,干ししいたけ,ホールコーン,だいこん,チンゲンツツイ	628kcal
21金	★ 卒業祝い お楽しみ献立 ★	卒業おめでとう 給食室より	発酵乳,あずき,鶏肉,豚肉,かまぼこ,寒天,ホイップクリーム	もち米,白米,黒ごま,かたくり粉,油,白砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,干ししいたけ,だいこん,えのき,たけ,糸みづば,オレンジジュース	590kcal	

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。

## ※3月11日(火)の《災害対応給食》について

早いもので3月11日には、東日本大震災から、14年になります。七小のこどもたちも、全学年が震災を知らない世代となりました。しかし、昨年のお正月には、能登での震災がありました。東日本大震災を思い出すとともに、復興の大変さにも心が痛みます。

首都直下型地震が心配される中、私たち大人が、震災の記憶を風化させず、「あの日を忘れない」という気持ちで、命の尊さや災害に備えることの重要さをこどもたちに語り継いでいく必要が、日に日に増しています。

そのために、3月11日の給食では、災害対応給食を実施したいと思います。当日の献立は、災害時炊き出し用の「五目ごはん」と、「いのちのみそ汁」と名付けた、乾物を具材にしたシンプルなみそ汁、乾パン、常温保存可能なコーヒー牛乳です。

今年度は、小平市で災害用に備蓄していたアルファ米の五目ごはんを、賞味期限が切れる前に譲っていただきました。これは、廃棄による食品ロスを減らすエコ献立にもなります。献立内容は、エネルギー量は満たしているものの、満腹感の面では普段と同じではないかもしれません。趣旨をご理解のうえ、どうぞご了承ください。こどもたちには、この体験から命の大切さや、食べられることのありがたさを感じてもらいたいと思います。

ご家庭でも、大震災当時の混乱や悲しみを思い出し、防災や食べ物の大切さなどを話題にすると共に、備蓄品の確認などをしていただくよう、お願いします。また、当日は特に朝ごはんをしっかり食べさせてから、登校させていただければと思います。

ご協力をよろしくお願ひいたします。