

3月献立表

清瀬市立芝山小学校
令和7年2月27日（木）
校長 寺井 俊敬
栄養士 大橋 菜歩子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類+たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	★桃の節句メニュー★ 牛乳 春のちらし寿司 沢煮わん ピーチかん	たまご 冷凍むきえび 油揚げ 豚肩肉	牛乳(飲用) きざみのり 粉寒天	精白米 三温糖 上白糖	白いりごま サラダ油	こまつな にんじん	たけのこ(水煮) ごぼう ねぎ 干し椎茸 桃果汁ジュース 白桃缶(ダイス)	564 kcal 23.0 g 15.9 g 1.7 g
4火	牛乳 スパゲティミートソース 白菜サラダ お茶ケーキ	大豆 豚ひき肉 たまご	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	スパゲティ 上白糖 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム水煮 はくさい きゅうり ホールコーン(冷凍)	651 kcal 25.1 g 23.7 g 2.4 g
5水	牛乳 ゆかりご飯 焼きししゃも ごまあえ 豚汁	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) ししゃも(生干し)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白すりごま	ゆかり粉 こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ	568 kcal 29.4 g 19.1 g 2.4 g
6木	牛乳 ココア揚げパン ツナサラダ チキンポトフ	ツナ水煮(ルー) 鶏モモ肉 大豆	牛乳(飲用)	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	こまつな にんじん	だいこん ホールコーン(冷凍) 玉葱 セロリー かぶ はくさい	609 kcal 27.4 g 25.5 g 2.5 g
7金	牛乳 ご飯 タラの甘酢あんかけ トックのスープ	まだら	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 三温糖 トック	揚げ油 サラダ油	ピーマン にんじん トマトピューレ	しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) きくらげ(乾) 干し椎茸 はくさい ねぎ	572 kcal 21.6 g 12.9 g 1.8 g
10月	牛乳 マーボー丼 わかめスープ ヨーグルトかん	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ	牛乳(飲用) 生わかめ 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし レモン果汁	613 kcal 24.2 g 21.7 g 2.1 g
11火	★平和の日メニュー★ 牛乳 湯炊きご飯 もうかざめのにんにく焼き 即席漬け すいとん汁	もうかざめ 鶏ムネ肉 油揚げ	牛乳(飲用)	精白米 でんぷん じゃがいも 薄力粉	ごま油 白いりごま	にんじん	にんにく はくさい きゅうり だいこん ほんしめじ ごぼう ねぎ	574 kcal 31.2 g 15.0 g 1.6 g
12水	牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ フルーツポンチ(サイダー)	豚肩肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳(飲用)	蒸し中華めん ぎょうざの皮 薄力粉 サイダー	ごま油 サラダ油 練りごま白 揚げ油	にんじん チンゲンツアイ にら	にんにく しょうが もやし ねぎ 玉葱 キャベツ ホールコーン(冷凍) 黄桃缶(ダイス) パイナップル みかん缶	622 kcal 24.4 g 22.6 g 2.8 g
13木	牛乳 ごまご飯 ぎせい豆腐 ひじきあえ 五目みそ汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用) 干しひじき	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	白すりごま サラダ油	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ 干し椎茸 だいこん はくさい	584 kcal 27.3 g 21.6 g 2.1 g
14金	★地場産メニュー★ 牛乳 ご飯 八宝菜 春雨スープ	いか短冊 冷凍むきえび 豚肩肉 うすら卵(水煮)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 普通はるさめ(乾)	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) はくさい ねぎ えのきだけ	552 kcal 25.4 g 14.7 g 2.3 g

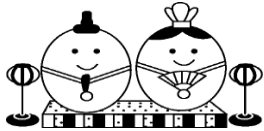
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類+たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月	牛乳 ご飯 さばの利休焼き 菜の花あえ のっぺい汁	さば 木綿豆腐 かまぼこ(6年のみ)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 さといも こんにゃく でんぷん	サラダ油 白いりごま 黒いりごま	なのはな にんじん	はくさい えのきだけ だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	558 kcal 27.6 g 19.0 g 1.9 g
18火	牛乳 丸パン ハンバーグ コールスローサラダ(1～5年) 付け合わせ(6年生) オニオンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 いんげんまめ ペースト おからパウダー ベーコン	牛乳(飲用)	丸パン 上白糖 角形食パン (6年のみ)	サラダ油	トマトピューレ にんじん ブロッコリー (6年のみ)	玉葱 れんこん キャベツ きゅうり	566 kcal 28.2 g 22.7 g 2.7 g
19水	牛乳 ご飯 鶏のから揚げ(2個) 紅白サラダ 呉汁	鶏モモ肉 大豆 油揚げ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぷん 上白糖 さといも	揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな 万能ねぎ	にんにく しょうが だいこん ごぼう	615 kcal 28.6 g 18.7 g 2.0 g
21金	★お楽しみデザート★ 牛乳 カレーライス ビーンズサラダ お楽しみデザート	豚肩肉 ひよこまめ 大豆	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 黒砂糖 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	638 kcal 20.4 g 19.0 g 1.9 g

給食最終日には、お楽しみデザートがつく予定です。お楽しみに！

<3月の献立について>

3日(月) 桃の節句メニュー

3月3日は桃の節句です。別名「ひな祭り」と呼ばれます。給食では、桃の節句にちなんで「ちらし寿司」と「ピーチかん」が登場します。



11日(火) 平和の日メニュー

3月10日は「東京都平和の日」です。第二次世界大戦中の1945年3月10日未明の東京襲により東京では一夜にして多くの尊い命が失われました。東京都では、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い「東京都平和の日条例」を制定しました。「すいとん」は食糧難の時代に食べられていた料理です。

14日(金) 地場産メニュー

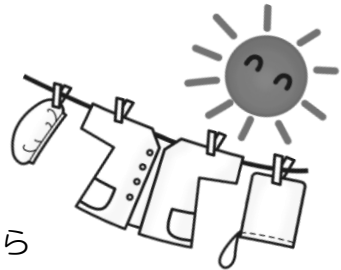
毎月19日は「食育の日」です。芝山小では「地場産メニューの日」としています。3月は14日を「地場産メニューの日」として、清瀬市産の**チンゲン菜・小松菜**が登場する予定です。

○ご家庭へのお願い○

給食当番のお子様が給食着を持ち帰った際には、日頃から洗濯・補修にご協力いただきましてありがとうございます。

今月も引き続き、週末には給食着を持ち帰っていただきますので、ボタンが取れかかっていたり、袋のひもが切れていたりするものがありましたら補修のご協力をよろしくお願いいたします。

また、最終週【3月21日（金）】に給食当番のお子様は、白衣を持ち帰ります。週末に洗濯していただき、24（月）には忘れずに学校にもたせてください。年度内の回収にご協力をお願いいたします。



※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。