



3月のよていこんだてひょう



令和7年度

新座市立石神小学校

日	もりつけず	こんだてめい	1献立 - たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとのえるしよくひん (やし・くさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
2月		牛乳	600 kcal	牛乳			
		麦ごはん・しゃげふりかけ		しゃげ ちりめんじゃこ のり	米 麦 ごま		酒
		肉どうふ	20.9g	ふた肉 どうふ	米サラダ油 さとう しらたき	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん
		そくせきつけ				きゅうり かぶ にんじん	しお しょうゆ
3火		牛乳	587 kcal	牛乳			
		ひなまつり こんだて		あぶらあげ のり	米 米サラダ油 さとう	かんぴょう にんじん ほししいたけ たけのこ きぬさや	しお 酒 こくもつす しょうゆ
		ちらしずし					
		さわらの西京みそかけ	26.1g	さわら みそ	さとう てんぷん なたねサラダ油		酒 みりん しょうゆ
4水		牛乳	621 kcal	牛乳			
		きなこあげパン		きなこ	ツイストパン なたねサラダ油 さとう		しお
		大根ととうふのスープ	26.2g	ベーコン とり肉 どうふ	米サラダ油 てんぷん	玉ねぎ にんじん 大根 しょうが 長ねぎ にんにく	しお こしょう しょうゆ
		つなツナサラダ		ツナ	米サラダ油 さとう	こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	しょうゆ こくもつす しお こしょう 洋からし
5木		牛乳	641 kcal	牛乳			
		みそラーメン		ふた肉 みそ	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし こまつな いら	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
		ジャンボあげぎょうざ	27.8g	ふた肉	ぎょうざの皮 ごま油 てんぷん なたねサラダ油	長ねぎ キャベツ きりぼし大根 しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ
6木		牛乳	521 kcal	牛乳			
		大豆入りひじきごはん		とり肉 ひじき 油あげ 大豆	米 米サラダ油 さとう	にんじん	酒 しょうゆ しお みりん
		ぶりの照り焼き	26.2g	ぶり	さとう てんぷん	しょうが	酒 しょうゆ みりん
		なばなのからし和え		かまぼこ	ごま油	なばな にんじん もやし	しょうゆ 洋からし
9月		牛乳	624 kcal	牛乳			
		マーボーどん		ふた肉 どうふ	米 麦 米サラダ油 さとう ごま油 てんぷん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ 長ねぎ いら	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン
		ナムル	27.5g		さとう ごま油	きりぼし大根 もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラー油
10火		牛乳	718 kcal	牛乳			
		しょうが焼きどん		ふた肉	米 麦 さとう 米サラダ油	玉ねぎ しょうが アップルソース	酒 しょうゆ みりん
		バリバリサラダ			ワンタンの皮 なたねサラダ油 米サラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	こくもつす しょうゆ しお こしょう
		ちゅうか風たまごスープ	31.3g	とり肉 たまご	はるさめ てんぷん ごま油	にんじん クリームコーン こまつな 長ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ
11水		牛乳	522 kcal	牛乳			
		香キャベツのペパロニチキン		ベーコン ワイナー	スパゲティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ キャベツ こまつな	とうがらし 白ワイン しお こしょう
		ひとくち タンドリーチキン	27.8g	とり肉 ヨーグルト		にんにく トマトピューレ	カレーこ しお こしょう 白ワイン しょうゆ
		じゃがコーン			じゃがいも	ホールコーン ハセリ	しお こしょう
12木		牛乳	601 kcal	牛乳			
		とりそばどん		とり肉 たまご	米 麦 米サラダ油 さとう ごま	しょうが にんじん ざやいんげん	酒 しょうゆ みりん
		じゃがいものみそしる	29.7g	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな 長ねぎ	
		いちご				いちご	

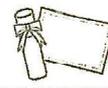
※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。

※3月13日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。

新座市イメージキャラクター
ゾウキリン





日	もりつけず	こんだてめい	1人分 たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん (きゆうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
13金		コーヒー牛乳	673 kcal	コーヒー牛乳			
		照り焼き フィッシュバーガー		メルルーサ	子どもパン てんぷん なたねサラダ油 さとう	しょうが	白ワイン しょうゆ みりん
		せんきゃべつ				きゃべつ	こくもつず しお こしょう
		ポークビーンズ	30.8g	ぶた肉 ベーコン 大豆	米サラダ油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールトマト トマトペースト	ケチャップ ローリエ しお 赤ワイン ウスターソース しょうゆ こしょう
16月		牛乳	678 kcal	牛乳			
		キムチチャーハン		ぶた肉 鶏まご	米 麦 米りら油 ごま油	白菜キムチ にら	しお しょうゆ
		肉だんごスープ	29.4g	こりご とうもろこし	てんぷん ほうろご ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん きゃべつ えのきだけ	しお こしょう しょうゆ 酒
17火		牛乳	549 kcal	牛乳			
		けんろんうどん		ぶた肉 鶏まご	うどん さといも ごま油	だいこん にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ	酒 しょうゆ
		チーズらくわのいそへあげ	25.7g	らくわ チーズ 骨のり	はくりきこ なたねサラダ油		しお
18水		牛乳	そつぎょう・しんきゅう お祝いこんだて		牛乳		
		お赤飯	651 kcal		アルファ化せきはん ごま		しお
		とりのからあげ		とり肉	ごま油 はくりきこ てんぷん なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
		ごまみそ和え	26.4g	みそ	さとう ごま ごま油	こまつな もやし にんじん	しょうゆ
19木		みかんジュース				みかんジュース	
		カレーライス	632 kcal	とり肉	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	カレーこ ソース(ウスター・ ちゅうのう) しょうゆケチャップ しお こしょう 赤ワイン
		こまつなサラダ	18.2g	ハム	米サラダ油 さとう	こまつな ホールコーン きゃべつ にんじん レモンかじゅう	こくもつず しお こしょう しょうゆ
				今月の栄養価平均	エネルギー 615kcal	たんぱく質 26.7g	
				文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g	

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をよろしくお願いします。



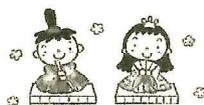
給食だより 第5号



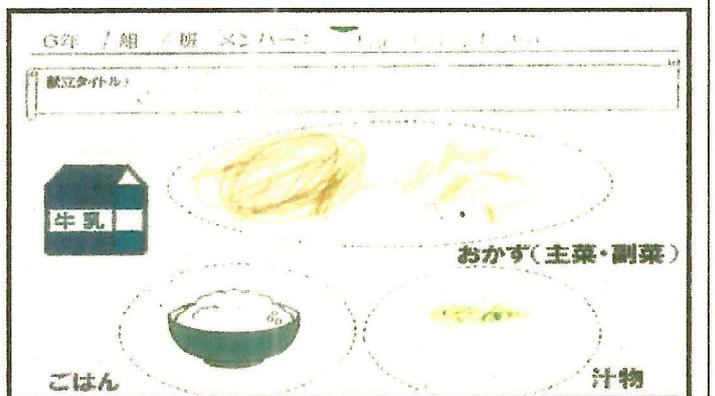
日が長くなり、日中は暖かい日が多くなってきたように感じます。
 今年度も残りわずかとなりました。6年生のみなさんは、まもなく小学校を卒業して、4月からは中学生ですね。中学校へ行っても、何でも食べて、勉強や部活動など元気に頑張ってください。
 1年生から5年生のみなさんも、4月からは進級します。この機会に、苦手な食べ物も少しずつ食べるように心がけましょう。

桃の節句

3月3日は「ひな祭り」です。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。
 また、桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。給食でも3月3日(火)にはひな祭りの献立として、ちらし寿司が出ます。



10日(火)は6年1組が家庭科の授業で考えた献立です。お楽しみに☆



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。