



3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立東所沢小学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
2	月	ウィンナー ピラフ	牛乳	とりにくのおやき ほうれんそうサラダ やさいスープ	こめ、バター、あぶら、 さとう	ウィンナー、ベーコン、牛乳、 とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、 しょうが、ほうれんそう、 もやし、とうもろこし、キャベツ	531	25.7
3	火	こぎつねずし	牛乳	ギンサワラの さいきょうやき なのはなからしあえ すましじる さくらもち ひなまつり こんだて	こめ、さとう、さくらもち	あぶらあげ、のり、牛乳、 ギンサワらさいきょうづけ、 かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 かんぴょう、こまつな、 なのはな、ほうれんそう、 ねぎ、たけのこ	556	23.6
【6年生が考えたこんだて】 6年1組 「体も心も温まる給食」									
4	水	きなこ あげパン	牛乳	ポテトサラダ かぼちゃのチャウダー プリン	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マヨネーズ、 こむぎこ、バター	きなこ、牛乳、ハム、 ベーコン、だっしふんにゅう、 とうにゅうプリン	にんじん、きゅうり、たまねぎ、 かぼちゃ	729	23.3
5	木	ぎゅうどん	牛乳	はくさいのおかかあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぎゅうにく、 かつおぶし、わかめ、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、 しょうが、にんにく、はくさい、 にんじん、キャベツ、ねぎ	545	20.0
6	金	クロワッサン	牛乳	スパゲティナポリタン ローストチキン フレンチサラダ とことこにんじんゼリー	パン、スパゲッティ、あぶら、 さとう、 とことこにんじんゼリー	牛乳、ハム、とりにく	たまねぎ、ピーマン、にんにく、 セロリ、キャベツ、きゅうり	603	27.2
9	月	かくにごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ゆずポンおひたし みそじる	こめ、さとう、こむぎこ、 ごま、あぶら、さつまいも	ぶたにく、こんぶ、牛乳、 ちくわ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しいたけ、しょうが、にんじん、 はねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、ゆず、 だいこん、ねぎ	524	20.3
10	火	ツイストパン	牛乳	カジキのハーブやき マカロニサラダ コンソメスープ	パン、パンこ、あぶら、 マカロニ、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、メカジキ、ハム、 ベーコン	とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、にんじん	554	24.0
11	水	ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーの にんにくソース せとか	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、にんにく、 ブロッコリー、せとか	677	22.1
【6年生が考えたこんだて】 6年3組 「栄養たっぷり人気の給食」									
12	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	はるさめサラダ ほうじちゃプリン	ちゅうかめん、はるさめ、 あぶら、さとう、 ほうじちゃプリン	牛乳、ぶたにく、ハム	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、もやし、 きくらげ、きゅうり、キャベツ	518	22.8
13	金	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき あげごぼうのごまあえ みそけんちんじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま、さといも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 とうふ、みそ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ねぎ	509	22.5
16	月	ごはん	牛乳	サケのチャンチャンやき ピリからだいこん にくじゃが	こめ、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、みそ、 ぶたにく	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 えのき、とうもろこし、 だいこん、きゅうり、 こんにゃく、にんじん	565	27.4
17	火	こどもパン	牛乳	てごねハンバーグ ハムサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 あぶら、マカロニ	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、 とうにゅう、ハム、 とりにく、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、セロリ	595	31.9
【6年生が考えたこんだて】 6年2組 「みんなの好きな給食」									
18	水	カレーライス	コーヒー ミルク	ヒレカツ コーンサラダ シュワシュワ フルーツポンチ	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 パンこ、さとう、ゼリー、 サイダー	コーヒーミルク、ぶたにく	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 パイナップル、なつみかん、もも	733	25.9
19	木	みそ ラーメン	牛乳	じゃがまるくん きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ、 ハム、チーズ	にんじん、はくさい、もやし、 ねぎ、にんにく、しょうが、 にら、ごぼう、 きりほしだいこん、きゅうり	564	22.7
23	月	キムチ チャーハン	牛乳	やきぎょうざ チャーシューサラダ はるさめスープ	こめ、あぶら、ぎょうざ、 さとう、はるさめ、かたくりこ	ぶたにく、牛乳、やきぶた、 なると	ねぎ、ピーマン、キムチ、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 きくらげ	532	21.9
24	火	タイめし	牛乳	とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ いものこじる おたのしみデザート 卒業・進級 お祝い こんだて	こめ、あぶら、かたくりこ、 こめこ、ごま、さとう、 さといも、デザート	タイ、牛乳、とりにく、 あぶらあげ	しょうが、ほうれんそう、 もやし、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、こまつな	673	28.5

平均栄養量	588	24.4
-------	-----	------

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

6年生が考えた 献立が登場!

2月に引き続き、3月も6年生が考えた献立が登場します。3月も各クラス1つつ出ます。みなさんが好きなメニューは出てくるでしょうか…。お楽しみに!

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しひな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。