



# 3月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 1ねんかんのしょくじをふりかえろう

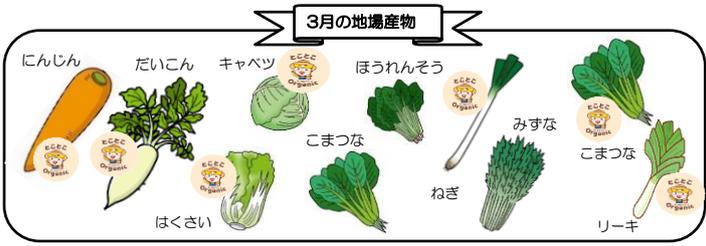
所沢市立小手指小学校

日 曜	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
2月	ちゅうかめん	牛乳	ちょっとピリからタンタンメン ジャンボツナぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごま、ぎょうざのかわ、はるさめ かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ふた肉、みそ、ツナ チーズ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にら たまねぎ、きゅうり、キャベツ	754	32.2
3火	こぎつねずし	牛乳	ふたにくのステーキソースかけ なのはなのおかかあえ さわにわん さくらもち	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、さくらもち	あぶらあげ、のり、牛乳 ふた肉、かつおぶし、かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう たまねぎ、にんにく、ほうれん草 なのはな、もやし、たけのこ、みつば	655	30.5
4水	ココア あげパン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ ブラッドオレンジ	パン、あぶら、ココア、さとう じゃがいも、ごま、マヨネーズ	牛乳、ウィンナー、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、ブラッドオレンジ	633	18.8
5木	ごはん	牛乳	サバのみそに にらのおひだし むらくもじる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、とり肉 たまご、とうふ、のり	しょうが、ねぎ、にら、もやし	503	23.0
6金	むぎごはん	牛乳	みそそぼろごはんのぐ こめこめんとやさいのスープ とことこにんじんゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう バター、こめこめん とことこにんじんゼリー	牛乳、とり肉、ふた肉、みそ	たまねぎ、にんじん、トマト さやいんげん、キャベツ	586	23.2
9月	やき カレーパン	牛乳	やみつきアホスープ はるか	パン、あぶら、こむぎこ パンこ、マカロニ	ふた肉、牛乳、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、パセリ、はるか	506	21.2
10火	ごはん	牛乳	ジャージャンどうぶ ホキのあまからあげ かわちばんかん	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ	牛乳、ふた肉、なまあげ みそ、ホキ	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ しょうが、にんにく かわちばんかん	690	32.1
11水	むぎごはん	牛乳	せんたいあぶらうどん はっぱいじる りんご	こめ、むぎ、さとう、ふ さといも、あぶら、かたくりこ	牛乳、たまご、とり肉 あぶらあげ	たまねぎ、しいたけ、ねぎ こんにゃく、だいこん、にんじん しょうが、こまつな、りんご	495	18.6
12木	わかめじゃこ ごはん	牛乳	とりにくのうまいうまいやき いろあざやかなちっピリキャベツ ふゆのとことことうにゅうごまじる	こめ、むぎ、ごま、さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳 とり肉、かつおぶし あぶらあげ、とうにゅう、みそ	しょうが、にんにく、キャベツ むらさきキャベツ、にんじん だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	510	26.1
13金	むぎごはん	牛乳	とことこタコライスのぐ とことこオーガニックのABCスープ〜りーキ仕立て〜 ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら ワンタンのかわ、さとう マカロニ	牛乳、ふた肉、とり肉 ヨーグルト	たまねぎ、しょうが、にんにく、トマト きゅうり、にんじん、キャベツ むらさきキャベツ、りーキ、だいこん	604	25.6
16月	フラワー ロール	牛乳	とりにくのパーベキューソースかけ コーンポタージュ ツナサラダ	パン、さとう、かたくりこ あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ツナ	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、とうもろこし、キャベツ きゅうり、みずな	560	27.0
17火	はいがごはん	牛乳	りんごみそをやみつきどり なっとうあえ やさいたっぷりぐたくさんみそしる いちご	こめ、はいがまい、さとう さといも	牛乳、とり肉、みそ なっとう、かつおぶし あぶらあげ	りんご、にんにく、こまつな、もやし キャベツ、にんじん、だいこん こんにゃく、ねぎ、みずな、いちご	475	25.1
18水	スパゲティ ミートソース	牛乳	マセドアンサラダ てづくりりんごゼリー	スパゲティ、あぶら じゃがいも、さとう	ふた肉、チーズ、牛乳 かんでん	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、にんにく、トマト きゅうり、とうもろこし、りんご	620	27.3
19木	にこみうどん	牛乳	ツナゴマあえ きなこのおはぎ	うどん、あぶら、さといも さとう、ごま、もちこめ、こめ	ふた肉、あぶらあげ、牛乳 ツナ、きなこ	にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ	464	20.6
23月	こだいまい せきはん	牛乳	タイのからあげ ほうれんそうのいそあえ すましじる	もちこめ、こめ、くろまい ごま、かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう	牛乳、タイ、のり わかめ、かまぼこ	しょうが、ほうれん草、もやし にんじん、たけのこ、ねぎ	527	21.4
24火	むぎごはん	コー ヒーミ ルク	小手指小のカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こめこ、さとう	コーヒーミルク、ふた肉	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、ほうれん草、キャベツ とうもろこし、もも、りんご	587	16.5

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。  
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。  
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで  
 お問い合わせください。

平均栄養量	573	24.3
-------	-----	------

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。



①食事の前にきちんと手を洗った。  
「はい」・「いいえ」  
 ②きれいなハンカチを毎日持っていた。  
「はい」・「いいえ」  
 ③協力して食事の準備ができた。  
「はい」・「いいえ」  
 ④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑤よくかんで食べた。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑥よい姿勢で食べた。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑦好き嫌いせず何でも食べた。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑨食器をきれいに洗った。  
「はい」・「いいえ」  
 ⑩後片付けをきちんとした。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。

1年間を  
ふりかえろう

「1年間給食を、おいしく楽しく食べたことかきましょか?」「は」「はい」をうけてみましょう。