



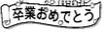
3月分学校給食献立表



令和7年度

【目標】 1年間の食事をふりかえろう

所沢市立三ヶ島小学校

日 曜	献立名		(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体を作るもとになる食品	(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	むぎごはん	牛乳	とり肉のみそやき げんきサラダ だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、ハム、しおこんぶ、かつおぶし、なまあげ	しょうが、にんにく、 キャベツ 、きゅうり、にんじん、とうもろこし、 だいこん 、 だいこんのは 、たまねぎ、こんにゃく、だけのご、しいたけ	562	26.0
3火	ちらしずし 	牛乳	サワラのしおこうじやき なのはなのごまみそあえ かまぼことこまつなのすましじる ひなあられ	こめ、さとう、あぶら、ごま	とり肉、エビ、のり、きんしたまご、牛乳、サワラ、みそ、かまぼこ、とうふ	にんじん、れんこん、かんぴょう、ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 はくさい 、なのはな、もやし、こまつな、 ねぎ	511	28.6
4水	チキンカレー	牛乳	キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、はちみつ、こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、 キャベツ 、パイン、きゅうり	646	23.2
5木	むぎごはん	牛乳	イカのフリソースがけ フロッキーのナムル トッポギとわかめのスープ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、トッポギ	牛乳、イカ、ハム、わかめ、とり肉	しょうが、ブロッコリー、 ねぎ 、 キャベツ 、にんじん、にんにく、とうもろこし、 はくさい	545	23.6
6金	きつねうどん	牛乳	じゃがまるくん でこぼん	うどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ、あぶら	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、チーズ、ハム、たまご	こまつな、たまねぎ、にんじん、 ねぎ 、しらぬい	567	24.5
9月	チキンライス	牛乳	オムライスのたまご イタリアンサラダ かぶのスープ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら	とり肉、牛乳、オムライスようたまご、とうふ	トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、かぶ、にんにく、 キャベツ 、きゅうり、きパプリカ、かぶのは	517	22.6
10火	はつがげんまいごはん	牛乳	イナダのみそマヨネーズやき うのはな けんちんみそじる	こめ、マヨネーズ、はつがげんまい、さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、イナダ、みそ、おから、とり肉、こんぶ、とうふ	にんじん、ごぼう、 ねぎ 、さやいんげん、 だいこん 、こまつな、こんにゃく、しいたけ	535	24.6
11水	ざっこくまいごはん	牛乳	スペインふうオムレツ だいこんとツナのごまマヨサラダ キャベツとベーコンのスープ	こめ、ざっこくまい、マヨネーズ、さとう、じゃがいも、あぶら、ごま	牛乳、たまご、ハム、チーズ、ツナ、ベーコン	たまねぎ、トマト、ピーマン、 だいこん 、きゅうり、にんじん、 キャベツ	547	20.3
12木	わかめごはん	牛乳	てづくりロロケ なっとうあえ だいこんとあぶらあげのみそじる	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、ふた肉、ちりめんじゃこ、みそ、なっとう、かつおぶし、あぶらあげ	たまねぎ、 キャベツ 、ほうれん草、にんじん、もやし、 だいこん	618	23.3
13金	しょうゆラーメン	牛乳	てづくりしゅうまい しおあじナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉、とうふ、ホタテ、ハム	チンゲンサイ、もやし、にんじん、 ねぎ 、とうもろこし、きくらげ、しょうが、にんにく、こまつな、たまねぎ、 キャベツ 、ほうれん草、だいずもやし	580	31.0
16月	おやこどん	牛乳	ごもくごまあえ はくさいとふのみそじる	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、ふ	牛乳、とり肉、みそ、たまご、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、こんにゃく、 はくさい	562	25.0
17火	こどもパンスライス	コーヒーミルク	てづくりハンバーグ フライドやさい ジュリアンスープ	パン、パンこ、さとう、じゃがいも、あぶら	コーヒーミルク、ふた肉、とうふ、とり肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ 、セロリ	569	24.6
6年1組 「キラキラおいしいニコニコ給食！！」								
18水	ハヤシライス	牛乳	オリエンタルサラダ しゃわしゃわフルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、サイダー、さとう、ゼリー、バター、しゅうまいのかわ	牛乳、ふた肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリ、にんにく、しょうが、 キャベツ 、こまつな、とうもろこし、なつみかん、パイン、もも、りんご	681	22.9
19木	キムタクごはん	牛乳	とり肉のガーリックやき パンサンデー わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、さとう、ごま	ベーコン、牛乳、ハム、とり肉、とうふ、わかめ	たくあん、キムチ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、 ねぎ	533	22.7
23月	春のこぎつねずし	牛乳	からあげ こまつなのいそあえ  おいわいすましじる プリンやさやまちゃソースかけ	こめ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	あぶらあげ、牛乳、とり肉、のり、なると、とうふ、なまクリーム	にんじん、しいたけ、しょうが、さやえんどう、にんにく、こまつな、もやし、 ねぎ 、おちゃ	667	29.5
6年2組 「令和スペシャル！みかじきポピュラー給食！！」								
24火	ココアあげパン	牛乳	やきウインナーABCスープ ほうじちゃプリン	パン、あぶら、ココア、さとう、マカロニ、ほうじちゃプリン	牛乳、ウインナー、とり肉	たまねぎ、こまつな、 キャベツ 、にんじん	635	21.7
☆ 材料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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)						月平均	580	24.6



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～
今日は、大根・白菜・キャベツ・長ねぎです！



6年生が考えた「ときめく！クエスト献立」が登場します

1月から家庭科の授業で、みんなが「ときめく！」献立づくりをしました。彩り、調理方法、食器の数、季節の食材、栄養バランスなどを考えて、心を弾ませながら作っている姿が印象的でした。
赤字は、残念ながら選ばれなかった皆さんからピックアップした献立です。
 給食の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。