



3月分学校給食予定献立表



令和6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	
3	月	こぎつねすし <small>牛乳</small> ギンサワラの さいきょうやき なのはなのからしあえ かきたまじる さくらもち <small>ひなまつり こんだて</small>	こめ、さとう、かたくりこ、 さくらもち	あぶらあげ、のり、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 とり肉、たまご、とうふ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 かんぴょう、こまつな、 なのはな、ねぎ、ほうれん草	608	29.5	
【給食委員会6年生が考えたこんだて】 「食欲まんてん給食！」								
4	火	ツイストパン <small>コーヒー ミルク</small> てこねハンバーグ ホワイトシチュー いちご	パン、パンこ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ぎゅう肉、 ぶた肉、とうにゅう、 ベーコン、牛乳、 だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 いちご	692	28.0	
5	水	てりやきどん <small>牛乳</small> みずなサラダ キャベツのとんじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とり肉、ツナ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、みずな、もやし、 にんじん、こんにゃく、 キャベツ	556	26.9	
6	木	ココア あげパン <small>牛乳</small> ほうれん草サラダ じゃがいもと ベーコンのもの	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ベーコン	ほうれん草、もやし、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	617	22.5	
7	金	カレーライス <small>牛乳</small> ヒレカツ グリーンサラダ	こめ、はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、パンこ、 さとう	牛乳、ベーコン、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、みずな	643	23.4	
10	月	ごはん <small>牛乳</small> マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの せとか	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、たけのこ、 にら、もやし、キャベツ、せとか	561	23.5	
【給食委員会5年生が考えたこんだて】 「最高の給食」								
11	火	しょうゆ ラーメン <small>コーヒー ミルク</small> とりにくのバジルからあげ ブロッコリーの にんにくソース ほうじちゃプリン	ちゅうかめん、さとう、 かたくりこ、こめこ、あぶら、 ほうじちゃプリン	コーヒーミルク、ぶた肉、 とり肉	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、メンマ、 ブロッコリー、にんにく	644	32.3	
【給食委員会5年生が考えたこんだて】 「健康な和食」								
12	水	ごはん <small>牛乳</small> サバのてりやき はくさいのゆずかあえ みそしる	こめ、さとう、じゃがいも	牛乳、サバ、こんにゃく、わかめ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、はくさい、にんじん、 みずな、ゆず、キャベツ、ねぎ	509	22.4	
13	木	ピザサンド トースト <small>牛乳</small> コーンサラダ キャロットチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、バター	チーズ、ハム、牛乳、 ベーコン、だっしふんにゅう	たまねぎ、ピーマン、エリンギ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん	521	20.8	
14	金	ごはん <small>牛乳</small> とりにくの にんじんソースがけ ごもくきんぴら じゃがいものそばろに	こめ、あぶら、マヨネーズ、 ごま、さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 ぎゅう肉、ぶた肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、れんこん、こんにゃく、 しいたけ、さやえんどう	574	23.5	
17	月	ぎゅうどん <small>牛乳</small> だいコーンサラダ みそしる	こめ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、ぎゅう肉、とうふ、 わかめ、みそ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、 しょうが、にんにく、だいこん、 みずな、とうもろこし、ねぎ	565	21.0	
18	火	コッペパン スライス <small>牛乳</small> サケのハーブやき フレンチサラダ カレービーンズ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ギンサケ、だいす、 ベーコン、ぶた肉	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく	620	31.0	
19	水	キムチ チャーハン <small>牛乳</small> ポークシュウマイ チンゲンサイの ちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 はるさめ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、しゅうまい、 ハム、なるど	ねぎ、ピーマン、キムチ、 きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、きくらげ	484	22.6	
【給食委員会6年生が考えたこんだて】 「すきなものつめあわせ！！」								
21	金	ジャージャー めん <small>牛乳</small> ワンタンのバリバリサラダ ABCスープ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、ワンタンのかわ、 さとう、マカロニ	ぶた肉、みそ、牛乳、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、しょうが、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、こまつな、セロリ	527	25.4	
24	月	タイめし <small>牛乳</small> とりにくのからあげ ほうれん草のごまあえ すましじる おたのしみデザート <small>卒業・進級 お祝い こんだて</small>	こめ、あぶら、かたくりこ、 こめこ、ごま、さとう、 デザート	タイ、牛乳、とり肉、わかめ、 とうふ、かまぼこ	しょうが、ほうれん草、もやし、 ねぎ、えのき	659	29.1	
						平均栄養量	585 25.5	

☆ 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、毎日洗って持ってきましょう。

給食委員会の児童が考えた給食が登場！

1月と2月は6年生が考えた献立が給食で出ましたが、3月は給食委員会の児童が考えた献立が登場します。人気のあるメニューや栄養のバランス。和食の良さを知ってもらいたい...など、いろいろ悩みながら考えて作った献立です。お楽しみに！

春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆

花見団子 行楽弁当