



3月予定献立表

《今月のめあて》



3月 たのしい きゅうしょくにしよう

令和7年度 3月

給食回数 15 回

北町調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	あわごはん ぶりかけ みそしる さわらのてりやき いりどり	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ なまあげ みそ こんぶ さわら とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごま でんぶん さとも こんにやく	ながねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ	<p>3日(火)ひなまつり ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひなあられ、ひしもちといった食べものや桃の花を供えます。給食では、ちらし寿司でお祝います。</p> <p>ひな祭り</p> <p>★リクエスト献立★ 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 10日メロンパン 23日フローズンヨーグルト</p> <p>☆お祝い給食 3月13日(金) 一小・二小・四小 3月19日(木) 井之頭小・大野田小 通常給食に6年生からのリクエストメニューをプラスして提供します。お楽しみに!</p> <p>今年度もあとひと月で終わりです。長いようであつという間の一年でした。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。</p> <p>卒業おめでとう 給食室より</p>
3	火	まぜまぜちらしずし きざみのり かきたまじる えびいりまつかぜやき	≡	あぶらあげ かつおぶし こんぶ きざみのり たまご もずく とうふ とりにく アキアミエビ ひじき みそ	こめ さとう あぶら でんぶん パンこ ごまあぶら ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ みかんジュース	
4	水	しょくパン キャロブクリーム はくさいとくにポールスープ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ きんときまめ とりにく	パン さとう でんぶん はるさめ あぶら	ながねぎ しょうが にんじん はくさい マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールトマト	
5	木	みそにこみうどん がんもとこんにやくのもの だいがくいも	○	とりにく みそ かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう	うどん あぶら こんにやく さとう さつまいも ごま	はくさい えのきたけ にんじん ながねぎ にら えだまめ	
6	金	ウインナーピラフ とりのからあげ じゃがいもソテー いちご	○	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ ホールコーン しょうが にんにく ブロッコリー いちご	
9	月	むぎごはん のりのつだに みそしる ますのさざれやき にくじゃが	○	のり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ます ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも こんにやく	はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース	
10	火	メロンパン ビーンズスープ カレーマカロニソテー	○	たまご ぎゅうにゅう レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ベーコン	パン バター さとう こむぎこ あぶら マカロニ	レモン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ マッシュルーム にんにく	
11	水	ごもくあんかけやきそば きりぼしだいこんのいためナムル ぼんかん	○	ぶたにく えび とりがら ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん ホールコーン こまつな ぼんかん	
12	木	わかめごはん すましじる たっぷりやさいのやきメチソースかけ じゃこいりいとこんソテー	○	わかめ かつおぶし こんぶ ぶたにく おから ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん パンこ こんにやく さとう	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ さいやいんげん	
13	金	とりそぼろチャーハン ちゅうかスープ チャプチェ	○	とりにく ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん ながねぎ たくあん えのきたけ たけのこ こまつな しょうが にら たまねぎ にんにく	
16	月	あわごはん みそしる いかのごまがらめ ぶたにくとにらいため	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな しょうが もやし にら たまねぎ キャベツ	
17	火	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) にんじんしりしり サーターアンダーギー	○	ぶたにく ぶたがら きなこ かつおぶし かまぼこ ツナ おから ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ こねぎ にんじん もやし	
18	水	ルーローハン うちまめいりやさいソテー りんご	○	ぶたにくうずらたまご うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ ホールコーン もやし キャベツ こまつな にんじん りんご	
19	木	ツナライス ABCスープ とりにくのトマトにこみ	○	ツナ とりにく ぶたがら とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パスタ オリーブあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン こまつな にんにく しめじ ホールトマト	
23	月	カレーライス ボイルやさい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく かいそうミックス フローズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.5g

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活を振り返ってみて、
下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…○ 大体できた…○
【たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身したくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

