

令和7年



3月献立表

富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	ちらしずし うすくずし ももゼリー	とり肉 油揚げ のり 牛乳 豆腐 アガー	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉	にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん えのきたけ たまねぎ 大根 小松菜 桃ジュース	581	13.1	25.9	2.2
4	火	○	★きなおあげパン にくだんごいりやさいスープ ガーリックサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉	米油 ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 米ぬか油	にんじん たけのこ ねぎ 生姜 しめじ 白菜 キャベツ きゅうり コーン にんにく	601	15.9	43.9	2.5
5	水	○	むぎごはん ししゃものおおりのやき こんさいとちくわのきんぴら むらくもじる	牛乳 ししゃも 青のり とりひき肉 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ねぎ 小松菜	570	18.9	29.8	2.4
6	木	○	★ジャージャーめん ★サイダーポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジュース	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	638	14.7	27.2	2.9
7	金	○	むぎごはん のりのつくだに ごもくたまごやき けんちんじる	牛乳 のり 豚ひき肉 ひじき 卵 とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 白菜 ねぎ	570	17.3	30.6	2.4
10	月	○	★わかめごはん じゃがいものあまからに やさいのみそドレサラダ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 コーン	628	14.9	28.2	2.8
11	火	○	むぎごはん さばのこうみやき にんじんとごまつなごまあえ いなかじる	牛乳 さば 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 小松菜 もやし ごぼう	580	18.8	32.6	2.1
12	水	○	マーボーどうぶとん もやしのいためナムル くだもの(オレンジ)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ にら もやし 小松菜 オレンジ	605	16.5	32.0	2.4
13	木	○	★コメツコカレーライス たまねぎおろしのサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ざらめ 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし	655	12.6	30.2	2.0
14	金	○	チャーハン ★あげぎょうざ ちゅうかスープ	焼き豚 なたと 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ わかめ	米 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ にら もやし	659	16.9	33.7	2.9
17	月	○	むぎごはん さかなのねぎごまやき かぶのしおこんぶいため こんさいのとろみじる	牛乳 鮭 塩昆布 とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	ねぎ かぶ にんじん もやし 干しいたけ 大根 さやいんげん	580	20.7	27.9	1.9
18	火	○	★ねりまスパゲティ カラフルサラダ くだもの(いちご)	まぐる缶 のり コーヒー牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 はちみつ	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン いちご	602	16.9	31.4	2.2
19	水	○	ぶたどん いしかりじる ★しおきゅうり	豚肉 牛乳 鮭 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	605	19.0	27.5	2.4
21	金	ジョア	せきはん ★とりにくのからあげ キャベツいため はるのすましじる	ささげ 飲むヨーグルト とり肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 片栗粉 小麦粉 米油 米ぬか油	生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン 大根 かぶ しめじ えのきたけ ねぎ	603	16.0	25.8	1.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

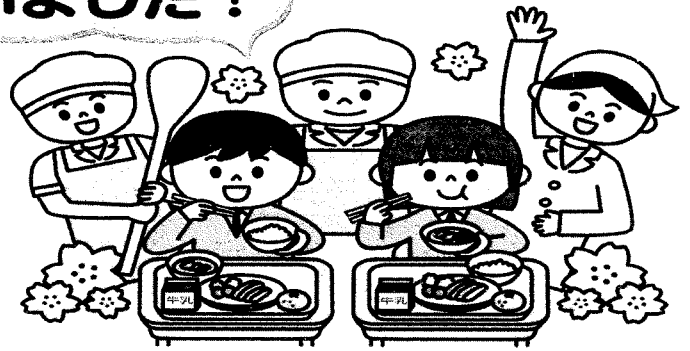
※ ★印がついているメニューは、6年生のリクエストメニューです。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	606	16.5	30.5	2.4	360	90	2.2	200	0.29	0.44	16	6.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食



3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
ひなまつり	春分の日 (春のお彼岸)	お花見
		
はまぐりの潮汁 ひしもち	ぼたもち	花見団子 行楽弁当

☆6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます☆

《2月使用の主な食材の産地》

6年生が今まで食べてきた給食の回数は、1000回を超えています。卒業のお祝いとして、その中でもう一度食べたい給食のアンケートを取りました。いろいろなメニューが書かれていましたが、その中でリクエストの多かったいくつかのメニューを取り入れました。また、21日には、卒業を祝い、赤飯を作ります。

《リクエスト給食ランキング》

- | | |
|-------------|------------|
| 1位 ジャージャーめん | 6位 カレーライス |
| 2位 サイダーポンチ | 7位 揚げぎょうざ |
| 3位 きなこあげパン | 8位 からあげ |
| 4位 みそラーメン | 9位 塩きゅうり |
| 5位 練馬スパゲティ | 10位 わかめごはん |

今月は、6年生にとって小学校での給食が最後の月です。給食が楽しい思い出になるように心を込めて作ります。

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	ピーマン	栃木
	岩手・宮城	みつ葉	群馬
	秋田・東京	にら	栃木
にんじん	千葉・茨城	チンゲン菜	茨城
玉ねぎ	北海道	かぶ	千葉
じゃがいも	長崎	りんご	高知
きゅうり	高知	オレンジ	広島
大根	千葉	あじ	ニュージーランド
セロリ	静岡	さば	ノルウェー
長ねぎ	千葉	いわし	千葉
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
ごぼう	青森	いか	ペルー
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手