



3月分学校給食献立表



令和6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		主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g		
			黄	赤	緑				
			主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品				
3月	ちらしずし 	牛乳	ぎんざわらのしおこうじやき こまつなのごまあえ かまぼことなのはなのすましじる ももゼリー	こめ、さとう、あぶら、ごま	とり肉、のり、牛乳、きんしたまご、とうふ、かまぼこ、キンサワラ	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、こまつな、もやし、なのはな、 ねぎ 、もも	529	26.6	
4火	ごはん	牛乳	とり肉のみそやき キャベツとしおこんぶのあえもの こうやどうふのそぼろに	こめ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、しおこんぶ、こうやどうふ	しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、だけのこと、しいたけ、さやいんげん	584	29.2	
6-2 リクエスト献立「ビタミンたっぷり スマイルたっぷり給食！」									
5水	ココア あげパン	牛乳	オリエンタルサラダ ポトフ ほうじちゃプリン	あぶら、ココア、じゃがいも、さとう、しゅうまいのかわ、パン、ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、ウインナー	キャベツ、 ほうれん草 、たまねぎ、とうもろこし、あかパプリカ、にんじん	686	25.7	
6-1 リクエスト献立「元氣いっぱいスタミナ給食！」									
6木	キムタク ごはん	牛乳	からあげ かいそうサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま、サイダー	ベーコン、とり肉、牛乳、ハム、かんてん、かいそうミックス	たくあん、キムチ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご、パイナップル、もも	649	25.2	
7金	ねぎ チャーシュー めん	牛乳	てづくりシュウマイ チョレギサラダ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ、ごま、さとう	牛乳、やきぶた、ぶた肉、とうふ、ホタテ、のり	もやし、にんじん、 ねぎ 、しょうが、にんにく、こまつな、たまねぎ、はくさい、きゅうり、とうもろこし	589	31.1	
10月	はつがけんまい ごはん	牛乳	アジのうめあげ なっとうあえ ぐたくさんみそじる	こめ、あぶら、はつがけんまい、かたくりこ、さとう	牛乳、アジ、なっとう、とり肉、かつおぶし	うめ、ゆかり、キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、もやし、しらたき、だいこん、ごぼう、 ねぎ 、まいたけ	569	26.5	
11火	わ! ヒビンバ	牛乳	はるさめとわかめのスープ	こめ、さとう、あぶら、ごま、はるさめ、むぎ	牛乳、ぶた肉、みそ、ひじき、わかめ、とり肉	にんにく、うめ、しいたけ、きりぼしだいこん、にんじん、 ほうれん草 、だいずもやし、キムチ、チンゲンサイ、 ねぎ	520	25.6	
12水	むぎごはん	牛乳	ポークチャップ ブロッコリーとツナのサラダ キャロットポタージュ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、ブロッコリー	621	26.8	
13木	こどもパン	コーヒ ミルク	シェパースパイ ココリキスープ ブロッコリー	パン、レンズまめ、あぶら、じゃがいも、バター、むぎ	コーヒミルク、ぶた肉、牛乳、チーズ、とり肉	たまねぎ、 ねぎ 、にんじん、ブロッコリー	550	23.3	
14金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ きりぼしだいこんのいために みそすいとんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、こむぎこ	牛乳、イカ、とり肉、あぶらあげ、こんぶ、みそ	しょうが、きりぼしだいこん、にんじん、しらたき、ごぼう、さやいんげん、はくさい、 ねぎ 、だいこん、こんにゃく	606	25.6	
17月	むぎごはん	牛乳	マーボーあつあげ しおあじナムル コーンとたまごのスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、なまあげ、ハム、こうやどうふ、たまご、とり肉	ねぎ 、にら、しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、 ほうれん草 、だいずもやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ	642	30.7	
18火	つけうどん	牛乳	白あえ だいがくいも	うどん、さとう、ごま、さつまいも、あぶら	牛乳、とり肉、あぶらあげ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草 、 ねぎ 、しょうが、こんにゃく	558	22.7	
19水	わかめ ごはん	牛乳	てづくりコロッケ ひじきのいために キャベツとぶのみそじる	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう、ふ	わかめ、ぶた肉、ちりめんじゃこ、牛乳、ひじき、さつまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しらたき、さやいんげん、キャベツ	617	21.1	
21金	ハヤシ ライス	飲む ヨーグル ルト	イカとコーンのサラダ	こめ、こむぎこ、バター、あぶら、さとう、むぎ	のむヨーグルト、ぶた肉、イカ	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、エリンギ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、あかパプリカ	523	22.2	
24月	 さけずし	牛乳	しおからあげ こまつなのいそあえ おいわいすましじる とうにゅうプリン	もちごめ、こめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、のり、なると、とうふ、豆乳	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、 ねぎ	648	31.3	
<p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p> <p>☆ 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)</p>							月平均	590	25.9

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

今日は、ほうれん草と長ねぎです！



今年度は、給食室は新たな体制で栄養士と調理員10名で、衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食作りに努めてきました。

また、子どもたちから顔が見えて安心して食べてくれるといいなという思いから、ランチルームでは目の前で和え物を作るなど、子どもたちが食に興味を持ってもらえるようこころがけてきました。

「おいしかったよ！」「ちょっとだけ食べてみたらおいしかった！」「また食べたいな。」「食べられるようになったよ！」そんな声や様子を励みにがんばっています。

本校の学校給食、食育の取組にご理解、ご協力いただきまして、ありがとうございました。

