

# 3月予定献立表



令和7年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	雑穀ごはん	○	とりつくね焼き もやし中華和え 白玉汁	牛乳、おから、鶏、大豆	米、あわび、黒米、白、いりごま、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、かたくり粉、なたね油、ごま油、白玉	ねぎ、ごぼう、干し椎茸、玉葱、れんこん、しょうが、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさい、こまつな	787 kcal 27.5 g
3火	ちらし寿司	○	すまし汁 ひしもち	牛乳、油揚げ、むさび、たまご、豆腐、かまぼこ	米、三温糖、なたね油、焼きふ、白玉粉、水あめ	にんじん、丸干し椎茸、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、ねぎ、こまつな、ビート	749 kcal 31.6 g
4水	マルゲリータ <small>リクエスト給食2位「ピザ」</small>	○	米粉シチュー ポパイサラダ	牛乳、ピザチーズ、鶏、大豆、ベーコン	三温糖、強力粉、小麦粉、オリーブ油、なたね油、じゅわいも、米粉、ごま油	トマト缶詰、玉葱、にんにく、パセリ、にんじん、しょうが、セロリー、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	776 kcal 33.9 g
5木	丸採りわかめご飯	○	鯖のかりん揚げ 切干大根の煮物 みそけんちん汁	牛乳、わかめ、さわか、鶏、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粉、かたくり粉、なたね油、三温糖、板こんにゃく、ごま油	しょうが、にんじん、切干しだいこん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	826 kcal 33.1 g
6金	焼きみそ鮭ごはん <small>3月8日「国際女性デー」 ミモザの日とも呼ばれています。</small>	○	白菜ととうふのとりみ汁 ミモザサラダ たんかん	牛乳、さけ、赤みそ、豚、木綿豆腐、ベーコン、たまご、白みそ	米、もち米、ごま油、白、いりごま、なたね油、かたくり粉、三温糖	ぶなしめじ、しょうが、菜みつば、しそ葉、はくさい、にんじん、ねぎ、りょくとうもやし、アスパラガス、キャベツ、スナップえんどう、とうもろこし、玉葱、たんかん	766 kcal 32.8 g
9月	チキンカレー	○	ひよこ豆入りサラダ フルーツパンチ	牛乳、鶏、ひよこめ、白みそ、寒天缶	米、なたね油、じゅわいも、小麦粉、はちみつ、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶、ねぎ、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、パイナップル缶詰、りんご缶、サイダー	979 kcal 25.1 g
10火	ご飯 <small>3月10日 小金井平和の日 すいとん</small>	○	焼きししめも ごま和え すいとん汁	牛乳、ししめも、鶏、赤みそ、白みそ	米、なたね油、三温糖、白すりごま、白、いりごま、小麦粉	にんじん、りょくとうもやし、こまつな、だいこん、ごぼう、はくさい	767 kcal 28.7 g
11水	アマトリチャーナ	○	ハニーマスタードサラダ チュロス!	牛乳、ベーコン、粉チーズ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、はちみつ、中力粉、有塩バター、なたね油、グラニュー糖	にんにく、トマト缶詰、玉葱、とうもろこし、にんじん、キャベツ	910 kcal 30.9 g
12木	ミルクパン <small>三送会 「3年生のみ特別メニュー」</small>	○	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳、豆乳、鶏、ベーコン、アガー	ミルクパン、強力粉、上白糖、なたね油、かたくり粉、じゅわいも	ビート、しょうが、にんにく、玉葱、パセリ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、もも缶、ゼリー	905 kcal 32.3 g
13金	キムチクッパ	○	いかのヤンニョム揚げ 青梗菜のナムル	牛乳、豚、赤みそ、たまご、鶏	米、ごま油、三温糖、かたくり粉、なたね油、白、いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、えのきたけ、りょくとうもやし、たけのこ、にら、ねぎ、はくさいキムチ、チンゲンツァイ	852 kcal 31.6 g
16月	赤飯 <small>卒業おめでとう献立</small>	○	豚のしょうが焼き 磯香和え すまし汁 いちご	牛乳、ささげ、豚、刻みのり、鶏、木綿豆腐	もち米、米、黒いりごま、なたね油、焼きふ	しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ねぎ、菜みつば、いちご	814 kcal 34.7 g
17火	ごはん	○	厚揚げのにんにく味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ほんかん	牛乳、ちりめんじゅこ、生揚げ、鶏、白みそ、干ひじき、油揚げ、大豆、カットわかめ、赤みそ	米、三温糖、ごま油、白、いりごま、なたね油、系こんにゃく	にんにく、ねぎ、にんじん、玉葱、えのきたけ、ほんかん	866 kcal 35.6 g
18水	枝豆ゆかりごはん	○	鯖のみそ煮 野菜のおかか和え かきたま汁	牛乳、さば、赤みそ、おから、木綿豆腐、たまご	米、もち米、三温糖、かたくり粉	えだまめ、ゆかり粉、しょうが、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、えのきたけ、ねぎ、こまつな	808 kcal 36.7 g

\*原材料の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

### 今月の給食目標

## 自分の食生活を振り返ろう

食器を正しく並べることができた  
よくかんで味わって食べることができた  
地域の産物や食文化を知ることができた  
給食の前に手をきれいに洗えた  
給食当番の身支度まきとんできた  
食事のあいだ水を飲み止めた  
お箸を正しく持ち、上手に使うことができた  
バランスのよい食事の組み合わせがわかった  
日本の伝統行事と行事食について知ることができた

### 今月の地場産物

だいこん・白菜  
しんとり菜・小松菜

保護者の皆様のご協力のもと、1年間給食を実施することができました。お忙しい中、エプロンの洗濯にもご協力いただいたこと感謝いたします。  
給食室一同力を合わせて、子どもたちに伝えたい食事を作ってきました。お子様の食への関心は高まりました。今年度も子どもたちに楽しみにしてもらえる給食、食を学べる給食づくりに励みます。応援よろしくお願ひします！  
3年生は卒業後、自分で「食」を選択する機会が増えていきます。これからもご家庭で子どもたちの「食」を支えていってください。

**ご卒業おめでとうございます！**